



МАТЕРІАЛИ

ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І МОЛОДИХ УЧЕНИХ

**«МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
РОЗВИТКУ СКЛАДОВИХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ
ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ»**

15-16 ЖОВТНЯ
2024 РОКУ

ЗАПОРІЖЖЯ
УКРАЇНА



Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради



МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І МОЛОДИХ УЧЕНИХ

**«МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ
СКЛАДОВИХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ»**

15-16 жовтня 2024 року

Запоріжжя, Україна

Рекомендовано до друку Вченою радою комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

(протокол №2 від 29 жовтня 2024 року)

Редакційна колегія:

В. В. Нечипоренко (відповідальний редактор), доктор педагогічних наук, професор, Хортицька національна академія;

Н. М. Гордієнко, доктор соціологічних наук, професор, Хортицька національна академія;

М. С. Кудінова, кандидат психологічних наук, Хортицька національна академія;

С. М. Лупінович, кандидат педагогічних наук, доцент, Хортицька національна академія;

О. О. Сташук, кандидат педагогічних наук, Хортицька національна академія;

О. Ф. Фурман, кандидат педагогічних наук, Хортицька національна академія.

І. С. Лапшина, кандидат педагогічних наук, Хортицька національна академія;

М 74
Модельювання та практичне забезпечення розвитку складових професіоналізму педагогів закладів освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Запоріжжя, 15-16 жовтня 2024 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2024. 184с.

Збірник містить тези доповідей учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Модельювання та практичне забезпечення розвитку складових професіоналізму педагогів закладів освіти».

Тематичними напрямками роботи конференції були:

1. Формування предметноперетворювальної компетентності молодших школярів засобами конструювання.

2. Шляхи впровадження інклюзивного навчання здобувачів початкової освіти закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного часу.

3. Цифровізація початкової освіти: реалізація, проблеми, пошуки.

4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі початкової школи.

5. Актуальні проблеми впровадження компетентнісного підходу та оновлення змісту освіти на уроках мовно-літературної освітньої галузі в початковій школі.

Збірник адресовано науково-педагогічним працівникам, аспірантам, студентам і широкому колу фахівців суспільно-гуманітарного профілю.

Редакційна колегія може не поділяти концептуальні ідеї авторів та інтерпретаційні підходи, репрезентовані у змісті тез. Відповідальність за достовірність поданих матеріалів, наведених цитат, статистичних та емпіричних даних несуть учасники та їхні наукові керівники згідно з юридичними й етичними нормами академічної доброчесності.

Пилипчук Юлія ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ РОЗВИВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	131
Сичак Анастасія ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	134
Соколовський Кірілл ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ, ПОКРАЩЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ ТА СПРИЯННЯ ФІЗИЧНОМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННЮ ЮНИХ СПОРСТМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ.....	136
Супруненко Олена СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	139
Пізняк Юлія, Тарасенко Неллі КАРТКИ «СОЦІАЛЬНІ ІСТОРІЇ» ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	141
Тихонова Ольга ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	143
Тарасенко Неллі, Тінякова Єлизавета ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО- ЕМОЦІЙНОГО ТА ЕТИЧНОГО НАВЧАННЯ.....	146
Томаш Наталія ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	148

ТЕМАТИЧНИЙ НАПРЯМ 5

Актуальні проблеми впровадження компетентнісного підходу та оновлення змісту освіти на уроках мовно-літературної освітньої галузі в початковій школі

Акопян Анна АНАЛІЗ ТЕКСТІВ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІЦНОСТІ ЗАСВОЄННЯ МОВНИХ ЗНАТЬ.....	151
Барбашова Ірина ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВІВ АНТОНА СЕМЕНОВИЧА МАКАРЕНКО У САМОВИХОВАННІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ.....	153
Геря Анастасія ТВОРЧО-РОЗВИВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ЛІТЕРАТУРНОГО ЧИТАННЯ...	154
Гужва Ольга ОСОБЛИВОСТІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ЛІТЕРАТУРНОГО ЧИТАННЯ.....	156
Кафтанюк Вікторія ФОРМУВАННЯ МОВНО-МОВЛЕННСВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ МОВИ ТА ЧИТАННЯ В ПЕРІОД НАВЧАННЯ ГРАМОТИ.....	160
Кузьмич Катерина МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПЕРЕДШКІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ ЧИТАННЯ Й ПИСЬМА.....	162
Лапіна Алла НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ АНАЛІЗУ МЕДІАТЕКСТІВ.....	164
Мороз Євген ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ МОВНО-ЛІТЕРАТУРНОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА РІШЕННЯ ДЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	167
Мороз Юлія, Якимець Марія ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЧИТАННЯ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ.....	169
Нагорна Наталія МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НЕСТАНДАРТНИХ УРОКІВ З УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	171



Томаш Наталія Євгенівна
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна
Науковий керівник – **Шпак М.М.**,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки і методики початкової та дошкільної освіти
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Проблема психічного здоров'я особистості, котра живе у складних умовах сьогодення, набула значної актуальності. Особливо яскраво порушення психічного здоров'я проявляється у педагогічній діяльності, у зв'язку із перенасиченістю її такими стресогенами, як відповідальність за навчання, виховання та розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна педагогічна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, а також недостатня соціальна оцінка важливості педагогічної професії тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу у педагогів є синдром «емоційного вигорання».

Наукові дослідження феномена емоційного вигорання дозволили виявити причини та наслідки цього явища, його структуру та динаміку прояву. Так, аналіз психологічної літератури свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання знайшла відображення у роботах зарубіжних та вітчизняних вчених (Л. Березовська [1], Т. Зайчикова [2; 4; 11], Т. Кандиба [3], Л. Карамушка [4; 11], С. Максименко [11], К. Малишева [5], Г. Мешко [6], Н. Назарук [7], І. Остопольць [8], С. Походенко [9], І. Сергеева [10] та ін.). Щодо особливостей емоційного вигорання вчителя початкової школи в сучасних умовах, то ця проблема досліджена недостатньо.

Мета дослідження – обґрунтувати соціально-психологічні чинники емоційного вигорання вчителів початкової школи.

Професійна діяльність сучасного вчителя входить у групу професій із великою кількістю стрес-факторів та соціально-емоційних проблем. При цьому високий динамізм, робочі переважанні, соціальна оцінка, рольова невизначеність, необхідність здійснення інтенсивних і постійних соціальних контактів, активна взаємодія з учнями, колегами, батьками сприяють виникненню у сучасних педагогів синдрому «емоційного вигорання». За цим синдромом ВООЗ визначає діагностичний статус МКБ-10:Z73, що охоплює проблеми, пов'язані із труднощами управління власним життям [11].

Проблема синдрому емоційного вигорання знайшла відображення у багатьох роботах вчених. Так, під «вигоранням» Т. Кандиба розуміє «стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється у професіях соціальної сфери» [3, с. 59]. Загалом у праці Л. Карамушки і Т. Зайчикової [4] вигорання розглядається як довготривала стресова реакція організму або синдром, що виникає у результаті тривалих, середньої інтенсивності професійних стресів. У зв'язку із цим, цей синдром часто називають «емоційне вигорання» і розглядають в аспекті особистісної деформації фахівців, професіоналів, які працюють в емоційно стресогенній атмосфері. Як стверджує С. Максименко, синдром емоційного



вигорання найбільш характерний для представників комунікативних професій, зокрема й для професії педагога [11].

І. Сергеева виокремлює домінуючі в зарубіжній психології моделі психічного «вигорання» і відповідні методи його оцінки [10, с. 11–12]. Згідно першої моделі, вигорання є специфічним станом фізичного і психічного виснаження і може бути викликане тривалим перебуванням особи в емоційно перевантажених ситуаціях. Друга наукова модель розглядає «вигорання» як складний двомірний конструкт, який складається з деперсоналізації (зміни ставлення до себе чи до інших – учнів, колег по роботі) та емоційного виснаження. Третя модель розглядає вигорання як синдром емоційного виснаження, редукції особистих досягнень та деперсоналізації. Емоційне виснаження при цьому розглядається як складова професійного «вигорання» та проявляється у зниженні емоційно-позитивного фону, байдужості та емоційній перенасиченості. Деперсоналізація, стверджує дослідниця, виявляється в деформації стосунків з людьми. Редукція особистих досягнень може проявлятися в тенденції до негативного оцінювання своїх професійних успіхів та досягнень, в обмеженні своїх особистих можливостей, здатностей, обов'язків щодо інших, негативному ставленні до службових обов'язків.

На думку І. Остополець [4], причиною емоційного вигорання вчителя часто може бути інформаційний стрес, який виникає у ситуаціях інформаційних перевантажень, а також емоційний стрес, коли під впливом небезпеки виникають зміни в мотивації й характері діяльності, емоційні зриви, порушення рухової та мовної поведінки. А результатом професійних стресів, криз, вигорання є зниження ефективності професійної діяльності вчителя.

Характерним у процесі емоційного вигорання педагогів Н. Назарук [7] називає відчуття емоційної виснаженості, втомі, що виникають унаслідок не так професійної діяльності, як суб'єктивної оцінки умов роботи, якості професійних міжособистісних стосунків, які педагог вважає психотравмуючими. Відчуття емоційної виснаженості поглиблюється незадоволеністю собою, власною педагогічною діяльністю, байдужістю, емоційною замкненістю, відчуженням, бажанням зменшити спілкування або професійну діяльність загалом. На відчуття емоційної виснаженості впливає і перевтома фахівця, що спричиняє навіть погіршення фізичного самопочуття. Ці внутрішні психологічні фактори емоційного вигорання часто є провідними.

Т. Зайчикова [2] стверджує, що розвиток емоційного вигорання у педагогів виражається в резистенції та супроводжується згортанням комунікативної діяльності, коли вони вдаються до тактики економії емоцій, байдуже ставляться до професійних обов'язків й вибудовують захисні психологічні бар'єри на шляху виснажливого спілкування.

Значний інтерес викликає аналізована К. Малишевою [5] концепція А. Пайнса, який розглядає феномен емоційного вигорання вчителя як результат поступового розчарування фахівця в професійній діяльності, як наслідок невдалого пошуку сенсу життя, що виявляється у стані фізичного, емоційного й психологічного виснаження. Поступово емоційно-енергетичні ресурси особистості педагога виснажуються, внаслідок чого виникає необхідність або берегти їх, вдаючись до прийомів психологічного захисту, або відновлювати. Однак вважаємо, що лише внутрішньопсихологічних передумов для виникнення у вчителя початкової школи емоційного вигорання часто недостатньо, до цього додаються соціально-психологічні, здебільшого управлінські й адміністративні фактори. Зокрема, на думку С. Походенко [9], це неефективний стиль керівництва, відсутність емоційної підтримки, згуртованого соціального оточення.

Тому, як зазначає Г. Мешко [6], превентивні заходи щодо емоційного вигорання вчителів мають охоплювати підвищення рівня їх професійної стресостійкості; створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі; створення здоров'язбережувального, психологічно безпечного освітнього середовища в школі; цілеспрямовану діяльність психологічної служби закладу освіти зі збереження й зміцнення



професійного здоров'я вчителів; самоосвіту, участь у спеціальних тренінгах антивигорання, антистрес-тренінгах; супервізію в педагогічній діяльності; підвищення психологічної та управлінської культури адміністрації школи.

Отже, синдром емоційного вигорання вчителів початкової школи є закономірним наслідком впливу низки соціальних та індивідуально- психологічних чинників і часто виявляється в депресивних станах фахівця, відчутті втоми і спустошеності, відсутності ентузіазму, втраті здатності бачити позитивні результати своєї педагогічної діяльності, негативній установці щодо роботи й життя загалом. Тому з метою попередження виникнення синдрому емоційного вигорання у вчителів необхідно своєчасно проводити психологічну профілактику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Теоретичні підходи до синдрому «професійного вигорання» вчителів. *Філософія, соціологія, психологія*. Вип. 17, Ч. 1. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2012. С. 74–82.
2. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2005. 20 с.
3. Кандиба Т. О. Синдром вигорання. *Форум психіатрії і психотерапії*. Львів, 2003. Т. 4. С. 59–60.
4. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» у вчителів : гендерні аспекти. Київ : Міленіум, 2003. 40 с.
5. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта : психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2013. 22 с.
6. Мешко Г. М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 468 с.
7. Назарук Н. В. Вплив «вигорання» на вибір стратегій поведінки у вчителів. *Збірник наукових праць Інститут психології ім. Г. С. Костюка* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Міленіум, 2005. Т. 7, вип. 4. С. 270–279.
8. Остополець І. Ю. Діагностика і психокорекція професійних фрустрацій вчителя : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
9. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 4. С. 75–87.
10. Сергєєва І. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2017. 20 с.
11. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 365 с.