



Міністерство
освіти і науки
України



Хмельницька
обласна рада



Департамент освіти і науки
Хмельницької ОДА



Прикарпатський
національний університет
імені Василя Стефаника



Чернівецький
національний університет
імені Юрія Федьковича



Хмельницький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
імені Анатолія Назаренка



Збірник наукових та науково-методичних праць

Сучасна початкова освіта: реалії сьогодення, виклики та перспективи

Всеукраїнська
науково-практична
конференція
з міжнародною участю

24 квітня 2025 р.

Очно-дистанційний формат проведення

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька обласна рада
Департамент освіти та науки Хмельницької ОДА
Хмельницький обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ТА НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПРАЦЬ

Сучасна початкова освіта: реалії сьогодення, виклики та перспективи

(за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю)
24 квітня 2025 року

Хмельницький 2025

Сучасна початкова освіта: реалії сьогодення, виклики та перспективи / Зб. наук. та наук.-метод. праць [ред. кол.: В.І.Очеретянко (гол.) та ін.]. Хмельницький. ХОІППО ім. А. Назаренка. 2025. 348 с.

Рецензенти:

Співак Л. М., професор кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету, доктор психологічних наук, професор

Сологуб О. С., доцент кафедри психології та інклюзивної освіти, методик природничо-математичних дисциплін і технологій Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка, доктор філософії

Редакційна колегія: **Вашеньяк І. Б.**, проректор ХОІППО ім. А. Назаренка, кандидат історичних наук, доцент; **Романова О. В.**, завідувач кафедри педагогіки та психології дошкільної і початкової освіти ХОІППО ім. А. Назаренка, кандидат психологічних наук (відповідальна за випуск), **Свистак О. Л.**, старший викладач кафедри педагогіки та психології дошкільної і початкової освіти ХОІППО ім. А. Назаренка, кандидат педагогічних наук; **Харченко А. А.**, старший викладач кафедри педагогіки та психології дошкільної і початкової освіти ХОІППО ім. А. Назаренка; **Студенець О. А.**, старший викладач кафедри педагогіки та психології дошкільної і початкової освіти ХОІППО ім. А. Назаренка, кандидат педагогічних наук.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради ХОІППО ім. А. Назаренка (протокол № 1 від 24.06.2025 р.)

У збірнику вміщено статті, тези за матеріалами роботи Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, яка відбулася 24 квітня 2025 року. У публікаціях порушено питання, пов'язані з проблемами й викликами початкової освіти в умовах сьогодення. Конференція об'єднала зусилля науковців та практиків, щоб обговорити актуальні питання та проблеми реалізації освітньої діяльності в умовах воєнного стану, обмінятися досвідом, окреслити перспективи.

Матеріали конференції адресовані широкому колу науковців, науково-педагогічних та педагогічних працівників, учителям початкових класів, асистентам вчителя, психологам та іншим педагогічним працівникам й освітянам, зацікавленим проблематикою конференції. Статті подаються в авторській редакції. За зміст статей несуть відповідальність автори публікацій.

ХОІППО ім. А. Назаренка, 2025

Сюрко Катерина <i>Формування інформаційної та цифрової грамотності у молодших школярів.....</i>	<i>221</i>
---	------------

Психофізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку та безпечне середовище закладу освіти в умовах війни

Бахтин Тетяна <i>Мінімізація наслідків впливу війни в Україні на психофізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку.....</i>	<i>226</i>
--	------------

Галаш Ліана <i>Безпечне освітнє середовище закладу освіти: нові виміри безпеки.....</i>	<i>228</i>
---	------------

Кремінська Леся <i>Психофізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.....</i>	<i>234</i>
---	------------

Островська Оксана <i>Створення безпечного освітнього середовища в сучасному закладі освіти.....</i>	<i>241</i>
---	------------

Регеша Наталія <i>Психофізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.....</i>	<i>246</i>
--	------------

Резніченко Наталія <i>Арттерапія як метод підтримки психічного здоров'я молодших школярів на уроках рідної мови.....</i>	<i>253</i>
--	------------

Семенюк Ірина, Рижук Світлана <i>Стресостійкість в освітньому процесі.....</i>	<i>255</i>
--	------------

Співак Любов <i>Психодіагностика і психопрофілактика емоційного вигорання вчителів початкових класів в умовах воєнного стану.....</i>	<i>262</i>
---	------------

Теслюк Павло <i>Комунікативні передумови стресостійкості здобувачів освіти в умовах сьогодення.....</i>	<i>264</i>
---	------------

Робота з дітьми, які потребують особливої уваги

Бзинко Ганна <i>Інклюзивне навчання під час групи подовженого дня. Напрями роботи з дітьми з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю.....</i>	<i>267</i>
--	------------

Галецька Ярослава <i>Робота в школі з дітьми, які потребують особливої уваги.....</i>	<i>272</i>
---	------------

Співак Любов,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Бердянського державного педагогічного університету,
м. Запоріжжя

Психодіагностика і психопрофілактика емоційного вигорання вчителів початкових класів в умовах воєнного стану

Анотація. В дослідженні розкрито основні методи психодіагностики і психопрофілактики емоційного вигорання українських вчителів початкових класів в умовах воєнного стану. Висвітлено сутність поняття «емоційне вигорання». Описано опитувальник вигорання Маслач, модель балансу і модель BASIC PH.

Ключові слова: емоційне вигорання, опитувальник вигорання Маслач, модель балансу, модель BASIC PH, вчитель початкових класів.

Уряди розвинутих держав відповідально ставляться до таких наслідків тривалого перебування працюючих громадян в умовах надзвичайних ситуацій (війн, пандемій, стихійних лих та т. ін.), котрі підвищують їх рівень емоційного стресу та призводять до зниження рівня економіки. Тривалий емоційний стрес та специфіка професійної діяльності працюючих громадян може пришвидшувати появу в них емоційного вигорання.

Перебуваючи в складних умовах життєдіяльності, українські вчителі початкових класів постійно готуються до уроків, підвищують рівень кваліфікації, спілкуються з учнями та їхніми батьками, комунікують із керівництвом закладу загальної середньої освіти та відповідають за життя і ментальне здоров'я учнів класу.

Окреслене надає актуальності та важливості питанню своєчасної психодіагностики і психопрофілактики емоційного вигорання у вчителів початкових класів, що визначило мету нашого дослідження.

Емоційне вигорання («burnout»), як процес виснаження у поєднанні з відчуттям безглуздості своєї професійної діяльності, ґрунтовно описала К. Маслач у науковій праці «Вигорання – плата за співчуття» [3].

Основними проявами вигорання працюючої людини є такі:

- виснаження (слабкість, хронічна втома, нестача життєвої енергії, фізичне виснаження та т. ін.);
- деперсонізація особистості (апатія, песимізм, безпорадність, дистанціювання від рідних і близьких людей і т. ін.);
- зменшення кількості особистих досягнень у професійній діяльності (поява відчуття некомпетентності, знецінення особистих досягнень, негативне ставлення до себе, негативне ставлення до інших людей, негативне ставлення до професійної діяльності чи до праці, ігнорування своїх професійних обов'язків і т. ін.).

Психодіагностика рівнів (високого, середнього, низького) емоційного вигорання вчителів початкових класів здійснюється за допомогою опитувальника вигорання Маслач [4], котрий розроблено для професійної спільноти освітян. Опитувальник складається з двадцяти двох тверджень, що належать до трьох шкал: 1) виснаження; 2) деперсоналізація особистості; 3) професійна ефективність. Згідно інструкції, респонденту запропоновано визначити частоту відчуттів фізичної втоми, емоційного спустошення, бажання усамітнитися, байдужості у спілкуванні з колегами і дітьми, мотивації досягнення, задоволення від виконання професійної діяльності, здатності створити позитивний мікроклімат у закладі освіти, втрати інтересу до професійної діяльності та улюблених раніше занять, стратегій поведінки в конфліктах тощо.

Психопрофілактиці емоційного вигорання вчителів початкових класів буде сприяти дотримання життєвого балансу згідно балансної моделі Н. Пезешкіана [5].

Життєвий баланс людини забезпечується її здатністю розподіляти власну енергію майже рівномірно (по 25%) до чотирьох форм переробки конфліктів:

- 1) тіла (відчуттів);
- 2) діяльності (розуму);
- 3) контактів (традицій);
- 4) фантазій (інтуїції).

Перша форма може виявлятися у «втечі» людини в хворобу, однак її прояви можуть бути різними. Так, одна людина «реагує» на конфлікти хворобами серця, друга – шлунку, третя – шкіри, четверта – органів дихання тощо. Натомість є частина людей, котрі заперечують свої хвороби і фізичне виснаження або фізичну слабкість.

Проявами другої форми є «втеча» в професійну діяльність чи працю або, на противагу, «втеча» від вимог професійної діяльності чи праці. Прояви третьої форми пов'язані зі здатністю людини встановлювати і підтримувати спілкування з іншими людьми (колегами, родиною, сім'єю, друзями тощо), а також з її ставленням до себе, до інших людей, до тварин, до рослин, до речей тощо. Однак таке спілкування може бути надмірним в одних людей («втеча» в спілкування) або вкрай недостатнім в інших (самотність).

Прояви четвертої форми стосуються вирішення людиною конфліктів завдяки уяві, фантазіям та інтуїції – «втеча» в фантазії чи їх уникнення [5].

З метою психопрофілактики емоційного вигорання вчителів початкових класів важливо навчитися зберігати життєвий баланс, розвиваючи в себе здатність творчо і позитивно мислити.

Психопрофілактиці емоційного вигорання вчителів початкових класів сприятиме використання інтегративної моделі BASIC PH М. Лахада [2]. Ця модель слугує «певним мостом над прірвою», котрий допомагає людині «вибратися» з кризової ситуації, поєднавши її внутрішнє «Я» із довкіллям.

В складних стресових умовах апелювання людини хоча б до двох із шести сфер, котрі конструюють модель BASIC PH (1) віри, цінностей, переконань; 2) емоцій, почуттів; 3) спілкування в соціумі; 4) творчої уяви; 5) свідомості, когнітивних процесів, логіки, критичного мислення, почуття гумору; 6) фізичної активності, відчуття тіла), буде сприяти відшукуванню життєвих ресурсів і появі нових копінг-стратегій [1].

Отже, для психодіагностики емоційного вигорання вчителів початкових класів запропоновано застосувати опитувальник вигорання Маслач, для психопрофілактики їхнього емоційного вигорання – модель балансу Н. Пезешкіана і модель BASIC PH М. Лахада. Подальші наукові перспективи можуть стосуватися вивчення інших ефективних методів психопрофілактики емоційного вигорання українських вчителів початкових класів, як в умовах воєнного стану, так і в поствоєнний час.

Список використаних джерел

1. Співак Л. М., Романова О. В. Розвиток резильєнтності майбутніх і працюючих вчителів початкових класів в умовах воєнного стану. Нові педагогічні виміри професійного розвитку майбутніх учителів: сучасні реалії та виклики : матер. Всеукраїнської наук.-практ. інтернет конф. (15 листопада 2024 р., м. Запоріжжя). Запоріжжя : БДПУ, 2024. С. 109-112.
2. Lahad M. From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23, No. 1. P. 27–34. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000105>
3. Maslach C. Burnout: The Cost of Caring. Belmont: Malor Books, 1982. 302 p
4. Maslach C., Jackson S., Leiter M. Maslach Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto (CA): Consulting Psychologist Press, 1996. 52 p.
5. Peseschkian N. Positive Psychotherapy – Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer-Verlag, 1987. 442 p.