

УДК 159.96.942

## ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФРУСТРОВАНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В РЕАЛІЯХ НУШ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

**Тетяна Гура,**

*Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради*

**Тетяна Мостова,**

*Запорізький національний університет*

У статті презентовані результати експериментального дослідження з подолання професійної фрустрованості вчителів початкових класів у системі післядипломної освіти в умовах розбудови Нової української школи. У статті зазначено, що реалізація на курсовому та міжкурсовому етапах післядипломної освіти вчителів початкових класів комплексу авторських експериментальних заходів (спецкурсу, навчально-тематичного тренінгу, тематичних науково-методичних семінарів, майстер-класів, а також системі психологічної підтримки та супроводу) забезпечило: зниження інтегрованого показника їх професійної фрустрованості, зменшення неконструктивного та збільшення профілю конструктивного реагування на фруструючі ситуації професійної діяльності, підвищення рівня суб'єктивного значення професійної діяльності, почуття успішності та соціальної підтримки, готовності до енергетичних витрат, внутрішнього спокою та рівноваги.

*Ключові слова:* професійна фрустрованість, фрустраційна толерантність, учитель початкових класів, післядипломна освіта, професійний розвиток, Нова українська школа.

*Постановка проблеми.* Критичні зміни умов життєдіяльності в Україні, починаючи з реформи Нової української школи, пандемії COVID-19 і завершуючи війною, загострили проблему дослідження особливостей емоційного реагування вчителів початкових класів у реаліях сьогодення загалом та їх фрустраційної поведінки зокрема, що стала однією з найактуальніших як для світової, так і вітчизняної педагогічної психології.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій* засвідчує, що вивченню фрустрованості особистості в умовах невизначеності, змін професійної діяльності фахівців, зокрема педагогів у процесі освітніх реформ, присвятили свої праці О. Бондарчук, В. Вітюк, І. Заїка, Л. Карамушка, D. Hanovs, Q. Li, J. M. Norwood, J. Newman, K. H. Shuja та ін.

Дослідження емоційних станів учителів Нової української школи, їх фрустрованості у процесі реформування освіти стали предметом наукових пошуків вітчизняних психологів (Т. Гура [10], І. Остополець [2, 7], Е. Помиткін, Л. Помиткіна, О. Іванова [8] та ін.). Результати зазначених наукових досліджень свідчать про те, що:

– фрустрація є досить поширеним станом серед педагогів, що, зі свого боку, стає однією з причин виникнення професійних деформацій (зокрема

емоційного вигоряння), погіршення здоров'я, зниження мотивації діяльності тощо [7];

– для переважної більшості вчителів початкової школи в період пандемії COVID-19 і дистанційного навчання характерними, домінуючими є негативні емоційні стани (недовіра, страх, відчай, дратівливість, підвищена емоційна вразливість, відчуття жалю до себе тощо). Негативні емоційні переживання призводять до ослаблення функцій імунної системи, погіршення якості виконання професійних обов'язків і сімейних стосунків [7];

– типовими поведінковими ознаками вчителів із високим рівнем професійної фрустрованості є: підвищена емоційна нестабільність, роздратованість, нервозність; висока тривожність; неадекватна самооцінка (частіше занижена), невпевненість у власних силах; почуття відчаю та безпорадності при вирішенні ситуацій, відчуття небезпеки, часом страху, загрози особистісній стабільності; переважання намагання чіткого дотримування правил, нормативної поведінки в освітньому процесі, прийняття формалізованих рішень у складних педагогічних ситуаціях; захисні реакції; зорієнтованість на формальні вимоги освітнього процесу; консервативність і стереотипність при використанні методів, засобів і прийомів педагогічної діяльності; формальність та інтуїтивність планування освітнього процесу, непослідовність здійснення форм і методів роботи з дітьми, обережність, традиційність, ригідність, низька лабільність. Крім того, – переважання суб'єкт-об'єктних стосунків з учнями, широке використання негативних оцінок (моралізування, нотацій), прямих дисциплінарних засобів (наказ, команда), «закритих» жестів і «жестів-бар'єрів» у спілкуванні [2].

Таким чином, вкрай важливим завданням вітчизняної психологічної науки й освітньої практики як для подальшої розбудови Нової української школи, так і, насамперед, для збереження психічного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу в надзвичайних реаліях сьогодення є пошук ефективних шляхів подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи – розвитку їх фрустраційної толерантності.

Отже, метою статті є обґрунтування результатів експериментального дослідження з подолання професійної фрустрованості вчителів початкових класів у системі післядипломної освіти в умовах розбудови НУШ.

*Виклад основного матеріалу.* Здійснений аналіз наукових праць, присвячених особливостям побудови психокорекційної роботи з педагогами (Л. Анн, В. Большаков, Т. Зайцева, Д. Льюїс, Т. Яценко та ін.), надав підстави визначити принципи, що відображають загальні вимоги до організації та проведення корекційно-розвивальних заходів із подолання професійної фрустрованості вчителів початкових класів, а саме:

- 1) обов'язковості врахування віку, загального та педагогічного стажу професійної діяльності вчителів;
- 2) комплексності дослідження (єдності та послідовності всіх етапів, оптимальності обраних діагностичних і розвивальних методів та методик);

- 3) науковості змісту та методів; дотримання вимог методології і технології проведення тренінгових занять, організації групової та індивідуальної роботи;
- 4) цілісності та системності психологічного впливу на особистісні характеристики вчителів, що є потенційними предикторами професійної фрустрованості;
- 5) єдності процесів подолання професійної фрустрованості та розвитку фрустраційної толерантності вчителів;
- 6) єдності розвитку ціннісних, знанневих та вмінневих компонентів у структурі професійної компетентності вчителів початкових класів;
- 7) усвідомленості та рефлексивності (осмисленості вчителем усього корекційно-розвивального процесу, наскрізна реалізація рефлексивних методів, що забезпечують актуалізацію рефлексивних механізмів як головних чинників розвитку фрустраційної толерантності вчителів початкових класів).

Крім того, для успішного подолання професійної фрустрованості вчителів початкових класів важливим є врахування положень сучасної андрагогіки (П. Джарвіс, М. Ноулз та ін.) щодо: недирективності психологічних методів, їх базуванні на професійному й особистісному досвіді педагогів; створення умов для негайної реалізації отриманих учителем знань та умінь, реалізації ним нової професійної поведінки в умовах реальної професійної діяльності; обов'язкового врахування часових, побутових і соціальних факторів; важливості створення особливих, комфортних умов корекційно-розвивального, освітнього середовища як в очному, так і дистанційному форматі.

Експериментальна робота з подолання професійної фрустрованості вчителів початкових класів здійснювалась упродовж 2018–2021 років у лонгитюдній формі на базі Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, відділів освіти Василівського району, закладів загальної середньої освіти Запорізької області. До експериментальної групи увійшли 46 учителів початкових класів Запорізької області, які за результатами попередньо проведеного діагностичного дослідження (за допомогою комплексу методик: 1) Опитувальник поведінки і переживання, пов'язаного з роботою (AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens – und Erlebensmuster) [6], 2) Проективний тест СФОП (Ситуації фрустрації в спілкуванні педагога, модифікація методики фрустраційних реакцій С. Розенцвейга В. Чернобровкіної, В. Чернобровкіна) [9], 3) авторський опитувальник, спрямований на визначення ступеня усвідомленості педагогами сутності професійної фрустрації, механізмів її запобігання та протидії, нових професійних вимог в умовах НУШ), мали високий рівень професійної фрустрованості. Серед них: 100% жінок віком від 25 до 60 років, зі стажем професійної діяльності від 2 до 35 років.

Програма експериментального дослідження передбачала реалізацію у процесі післядипломної освіти вчителів початкової школи (як у межах курсів підвищення кваліфікації, формальної освіти, так і на міжкурсовому етапі) комплексу спеціально розроблених заходів (далі – експериментальні заходи), а саме:

- 1) спецкурсу (у формі дистанційного тренінгу): «Фрустраційна толерантність VS Професійна фрустрованість вчителя початкової школи: ресурси психоемоційного благополуччя», мета якого полягала у створенні умов для усвідомлення педагогами сутності явищ професійної фрустрованості та фрустраційної толерантності, розвитку умінь їх професійної саморегуляції (тривалістю 8 годин);
- 2) навчально-тематичного тренінгу: «Ефективні стратегії і тактики подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в процесі реформування освіти», мета якого полягала в розширенні арсеналу поведінкових реакцій педагогів на фруструючі ситуації у професійній педагогічній діяльності (тривалістю 60 годин);
- 3) тематичних науково-методичних семінарах, майстер-класах, як-то «Психологічний супровід професійної діяльності вчителя початкових класів в умовах НУШ» та ін.;
- 4) психологічної підтримки та супроводу вчителів початкової школи завдяки створеним професійним спільнотам (освітній хаб, дистанційна освітня платформа, URL: <http://surl.li/ovhly>) та індивідуальним психологічним консультаціям (як в очному, так і дистанційному форматі, за потребою вчителів).

Визначення ефективності комплексу спеціально організованих заходів із подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи потребувало з'ясування динаміки рівня їх професійної фрустрованості.

З метою опису отриманих результатів до та після реалізації експериментальних заходів нами були використані основні показники дескриптивної статистики – міри центральної тенденції та міри мінливості. Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани й асиметрії за шкалами «Опитувальника поведінки і переживання, пов'язаного з роботою (AVEM)» відображені в таблиці 1.

Динаміка рівнів розвитку фрустраційної толерантності вчителів початкових класів характеризується тим, що показники, отримані після реалізації експериментальних заходів за шкалами «Суб'єктивне значення діяльності (BA)», «Готовність до енергетичних витрат (VB)», «Внутрішній спокій і рівновага (IR)», «Почуття успішності в професійній діяльності (EE)», «Задоволеність життям (LZ)», «Почуття соціальної підтримки (SU)» досліджуваної вибірки: 1) розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу; 2) середнє значення, однорідність результатів, медіана, мода, мінімальне та максимальне значення, лівостороння асиметрія, на відміну від показників нижче за

середнє значення та відповідних низькому рівню й отриманих до реалізації експериментальних заходів, свідчать про те, що після участі в них педагоги частіше виявляють показники, близькі за значенням до середнього та відповідають середньому рівню.

Таблиця 1

Показники середнього значення, стандартного відхилення, максимального та мінімального значення, моди, медіани та асиметрії за шкалами AVEM до і після формувального експерименту

Міри центральної тенденції	Шкали																					
	BA		BE		VB		PS		DF		RT		OP		IR		EE		LZ		SU	
Середнє значення	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	5	4	5	4	5	2	3	4	5	4	4
Стандартне відхилення	1,2	1,1	1,0	1,0	1,2	1,1	1,1	1,1	1,2	1,1	1,3	1,2	1,3	1,2	1,3	1,1	1,0	1,0	1,0	1,1	1,0	1,1
Максимальне значення	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Мінімальне значення	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медіана	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Мода	-1,2	1,8	1	-0,1	-1,2	1,8	1	-0,1	-1,2	-1,2	1,8	1	-0,1	-1,2	1,8	1	-0,1	-1,2	1,8	1	-0,09	-1,2
Асиметрія	-1,12	-1,06	-1,3	-1,7	-1,1	-1,06	-1,4	-1,6	-1,1	-1,2	-1,1	-1,4	-1,6	-1,2	-1,4	-1,3	-1,5	-1,1	-1,7	-1,3	-1,6	-1,2

Показники, отримані за шкалами «Професійні домагання (BE)», «Прагнення до досконалості (PS)», «Здатність зберігати дистанцію по відношенню до роботи (DF)», «Тенденція до відмови в ситуації невдачі (RT)», «Активна стратегія вирішення проблем (OP)» досліджуваної вибірки: 1) розподілилися відповідно до кривої нормального розподілу; 2) середнє значення, однорідність результатів, медіана, мода, мінімальне та максимальне значення, лівостороння асиметрія, на відміну від первинних показників, свідчать про те, що після участі в експериментальних заходах учителі частіше виявляють показники вище за середній рівень із загальною тенденцією до середини.

Відповідно до даних таблиці 1, серед показників, отриманих після реалізації експериментальних заходів, у порівнянні з первинними показниками, переважають: суб'єктивне значення діяльності, готовність до енергетичних затрат, активна стратегія вирішення проблем, внутрішній спокій і рівновага, почуття успішності у професійній діяльності та задоволеність життям. Саме ці показники є, на наш погляд, професійно важливими та необхідними для ефективної діяльності вчителя початкових класів НУШ. Вони відображають позитивну установку на виконання професійної діяльності, здатність до прояву активної позиції у вирішенні проблемних і кризових ситуацій та відчуття задоволення від роботи, зокрема в умовах освітніх трансформацій.

Достатньо високі показники внутрішнього спокою та рівноваги, що отримані після реалізації експериментальних заходів, указують на впевненість у власній теоретичній та практичній підготовці, а також ретельність і зваженість у прийнятті важливих рішень. Останнє є надзвичайно важливим для діяльності вчителів початкових класів в умовах реформування освіти – розбудови НУШ.

Натомість, до участі в експериментальних заходах у вчителів переважала тенденція до відмови в ситуації невдачі та прагнення до психологічного дистанціювання від професійних завдань, що, зі свого боку, актуалізувало ознаки їх професійної фрустрованості.

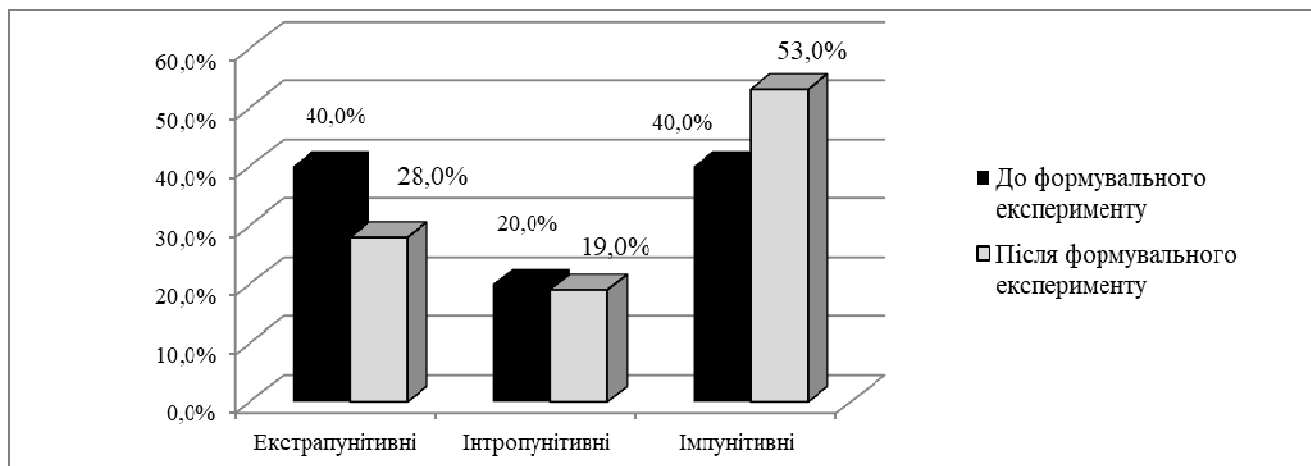
Порівняння емпіричних даних за Проективним тестом СФСР (Ситуації фрустрації в спілкуванні педагога, модифікація методики фрустрації С. Розенцвейга) [9]) дало можливість побудувати різнорівневі профілі фрустраційного реагування вчителів початкових класів і визначити особливості їх поведінкових паттернів у відповідності до напрямів реакцій на фрустраційні ситуації. У якості основного методу було використано метод поперечних зрізів до та після реалізації експериментальних заходів. Аналіз отриманих статистичних даних проводився з позиції порівняння відсоткових параметрів у загальному вигляді з подальшою інтерпретацією цих даних.

Кількісно-якісний аналіз даних дав змогу зафіксувати істотне коливання відсотку фрустраційних реакцій (за напрямом) від майже пропорційного співвідношення імпульсивних та екстрапульсивних реакцій (Е-реакції – 40 %, а М-реакції – 40 %, 20 % – інтропульсивні профілі фрустраційного реагування) до збільшення імпульсивних реакцій і зменшення екстрапульсивних та інтропульсивних реакцій (Е-реакції – 28 %, а М-реакції – 53 %, 19 % – І-реакції) (рис. 1). Причому екстрапульсивні реакції вчителів початкових класів зумовлені ступенем їх експресивності та зовнішньої активності, що виявляються при появі неочікуваних перешкод або незвичних обставин у професійній діяльності; інтропульсивні реакції вчителів початкових класів залежать від міри провини, яку вони беруть на себе при зустрічі з перепонами в житті та професійній діяльності; імпульсивні реакції характеризуються ступенем адекватності й уваги, з якою вчителі початкових класів оцінюють різного роду фруструючі ситуації.

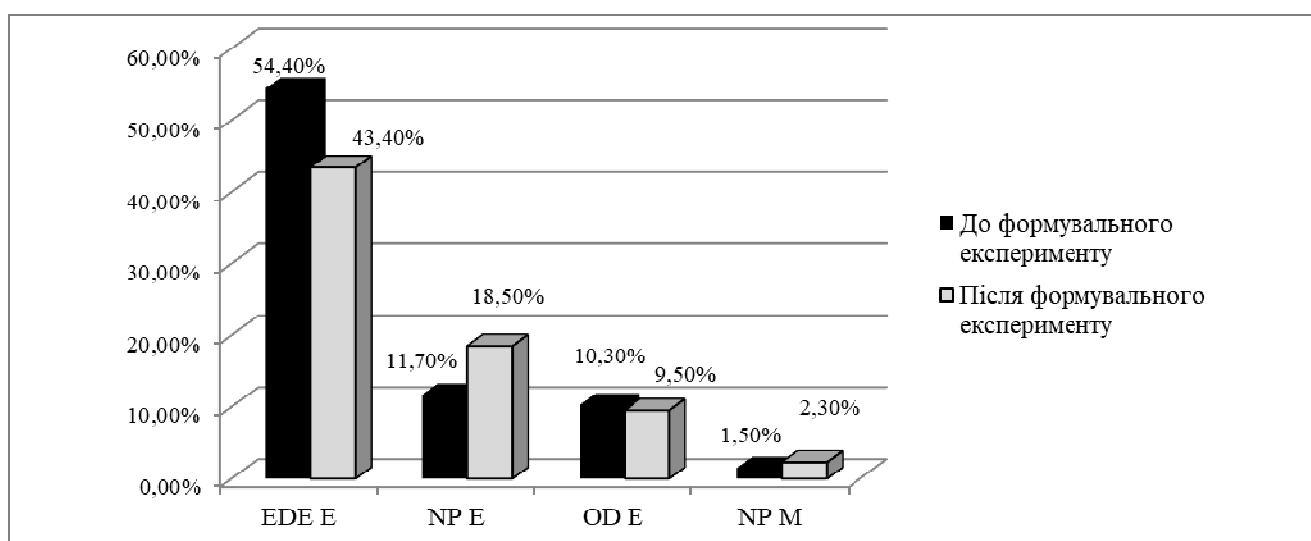
У контексті означених напрямів фрустраційних реакцій вчителів початкових класів найбільш неконструктивними визнані профілі фрустраційного реагування з явним переважанням екстрапульсивних реакцій самозахисного характеру (Е-реакції).

Також, порівнюючи показники поведінкових реакцій учителів початкових класів до та після реалізації експериментальних заходів (рис. 2), де EDE Е – самозахисний екстрапульсивний тип; NP Е – розв'язувальний тип; OD Е – перешкодно-домінантний екстрапульсивний тип; NP М – дозволяючий імпульсивний тип, виявляється зменшення на 11 % неконструктивного профілю

фрустраційного реагування, а саме самозахисного екстрапунітивного типу. Натомість показники конструктивного реагування (NP E та NP M) на фруструючі ситуації в професійній педагогічній діяльності підвищились, що засвідчує про позитивну зміну динаміки та усвідомлення вчителями можливості вибору того чи іншого типу реагування.



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



**Рис. 2.** Типи поведінкових реакцій вчителів початкових класів за методикою фрустраційних реакцій С. Розенцвейга СФСП («Ситуації фрустрації в спілкуванні педагога») у модифікації В. Чернобровкіної і В. Чернобровкіна

Отже, порівняння отриманих даних щодо динаміки рівнів професійної фрустрованості вчителів початкових класів до та після реалізації експериментальних заходів засвідчило про їх ефективність, – зафіксоване:

- зниження інтегрованого показника професійної фрустрованості педагогів з високого до середнього;

- підвищення рівня суб'єктивного значення професійної діяльності для педагогів, почуття їх успішності та соціальної підтримки, готовності до енергетичних витрат, внутрішнього спокою та рівноваги;
- зниження рівня актуалізованої здатності вчителів дистанціюватись від роботи, використовувати стратегію відмови в ситуаціях невдачі;
- зменшення неконструктивного профілю фрустраційного реагування – самозахисного екстрапунітивного типу та збільшення профілю конструктивного реагування вчителями на фруструючі ситуації професійної діяльності.

Крім того, результати порівняння даних опитування за допомогою авторського опитувальника, спрямованого на виявлення рівня усвідомленості педагогами психологічних особливостей їх професійної діяльності в умовах освітніх реформ, зокрема впровадження НУШ, а також рівня усвідомленості нами сутності професійної фрустрації, її механізмів і чинників попередження та подолання, засвідчило про: значне зростання рівня усвідомленості вчителями початкових класів як психологічних засад їх професійної діяльності та розвитку в умовах реформування освіти, нових вимог до їх професійної компетентності і шляхів її удосконалення, так і сутності професійної фрустрації та фрустраційної толерантності, типів фрустраційних реакцій і конструктивних копінг-стратегій.

*Висновки.* У цілому можна констатувати, що динаміка рівнів професійної фрустрованості вчителів початкових класів–учасників експериментальних заходів свідчить про ефективність запропонованої програми подолання професійної фрустрованості. Це, навіть, підтверджується і результатами зворотного зв'язку від самих учителів. Зокрема, 78% учителів початкових класів оцінили рівень корисності участі в експериментальних заходах як високий, а 22% – як дуже високий. Педагоги зазначили, що участь у заходах сприяла їх більшій стресостійкості, кращому розумінню ролі вчителя в реалізації принципів Концепції НУШ, усвідомленню можливостей швидкого відновлення власних ресурсів у складних ситуаціях під час реалізації освітніх інновацій, а також кращому розумінню себе й оточуючих, налагоджуванню міжособистісних контактів з учнями та їхніми батьками.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. Київ : Наук. світ, 2008. 318 с. С. 277–316.
2. Вдовіченко О., Остополець І., Фалько Н. Діагностика професійних фрустрацій сучасного вчителя в контексті збереження психологічного здоров'я. National Health as Determinant of Sustainable Development of Society. Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. Monograph. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021, pp. 788. P. 308–320.
3. Вітюк В. Професійний розвиток педагогів в умовах інноваційного освітнього середовища післядипломної освіти регіону. Пед. пошук. 2016. № 1 (89). С. 56–68.



4. 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 (26–27 жовтня 2016 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. С. 22–24.
5. Карамушка Л. М. Соціальна фрустрованість освітнього персоналу: зв'язок зі складовими організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 40–48.
6. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. / І. С. Добронравова, О. В. Руденко, Л. І. Сидоренко та ін.; за ред. І. С. Добронравової (ч. 1), О. В. Руденко (ч. 2). Київ : ВПЦ; Київський університет, 2018. 607 с.
7. Остополець І. До проблеми вивчення стану фрустрації вчителів в їх професійній діяльності. *Психологія* : збірник наукових праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 2 (9). Ч. 2., 2000. С. 287–290.
8. Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В., Іванова О. В. Дослідження емоційних станів учителів НУШ у період пандемії COVID-19 з використанням електронного ресурсу. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Том 80. № 6. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/4179/1730>
9. Чернобровкин В. М., Чернобровкина В. А. Диагностика фрустрационных реакций педагогов. Киев : НПЦ Перспектива, 2000. 73 с.
10. 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 open journal*. 2021. 11/02. P. 165-169. URL: <http://www.magnanimitas.cz/11-02-xxi> is indexed by Web of Science

### **GURA T., MOSTOVA T. FEATURES OF OVERCOMING THE PROFESSIONAL FRUSTRATION OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN REALITIES OF NUS: RESULTS OF EXPERIMENTAL RESEARCH**

The article presents the results of the experimental study on overcoming the professional frustration of primary school teachers in the system of postgraduate education in the conditions of the New Ukrainian School (NUS). The article states that the implementation at the postgraduate education of primary school teachers of a complex of author's experimental activities (special course, educational and thematic training, thematic scientific and methodical seminars, master classes, as well as a system of psychological support and accompaniment) provided: a decrease in the integrated indicator of their professional frustration, reduction of non-constructive and increase in the profile of constructive response to frustrating situations of professional activity, increase in the level of subjective value of professional activity, feeling of success and social support, readiness for energy expenditure, inner peace and balance.

In addition, the results of the comparison of survey data using the author's questionnaire testified to: a significant increase in the level of awareness among primary school teachers of the psychological foundations of their professional