

педагогічних засад. Натомість, саме орієнтація викладачів на якісний навчально-методичний й психолого-педагогічний супровід індивідуальних освітніх маршрутів здобувачів вищої освіти складає центральний елемент психології студентоцентрованого навчання, викладання й оцінювання.

Література:

1. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Rochester, New York : Plenum Press, 1985. 375 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-504-7-13>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Карпенко Ольга Анатоліївна

*студентка III курс першого педагогічного факультету
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Сучасна система освіти знаходиться на етапі реформування та модернізації, у цих процесах провідна роль відводиться принципам дитиноцентризму, гуманізму та особистісно-орієнтованим технологіям навчання. Кардинальні зміни в українській школі впливають на емоційний стан учителя, який відходить на другий план, адже вся увага спрямована на учнів. Водночас важливо пам'ятати, що емоційне та психологічне здоров'я педагога є ключовим чинником для формування сприятливого освітнього середовища [1].

У період війни психологічне навантаження на освітян значно зросло, що призвело до підвищеної втоми, емоційної нестабільності та тривожності серед учителів. Ці фактори негативно впливають на якість освітнього процесу [2].

Професія педагога за своєю природою є стресовою, оскільки вимагає тривалої емоційної взаємодії з учнями, батьками та колегами. Вона потребує не лише глибоких знань і педагогічної майстерності, а й стійкості до психологічного напруження. Деякі особистісні риси допомагають зменшити рівень стресу, але повністю уникнути його неможливо.

Основними чинниками, що сприяють емоційному вигоранню в учителів початкової школи, є:

- розбіжність між професійними очікуваннями та реальними досягненнями учнів;
- необхідність постійного оновлення навчальних матеріалів і підбір нових методик;
- тривога за якість засвоєння знань учнями та ефективність викладання;
- непередбачуваність педагогічних ситуацій та складність їх вирішення;
- публічний характер професії, що вимагає значних емоційних ресурсів;
- фізичне та психологічне виснаження через високу відповідальність та суперечливі емоції;
- відчуття марності зусиль, що призводить до зниження мотивації, тривожності та невпевненості в собі;
- необхідність постійного підвищення кваліфікації, опанування інноваційних технологій, проведення науково-дослідної роботи, що викликає інтелектуальне й фізичне перевантаження [3].

Окремо варто виділити вплив війни, яка значно посилила психологічне навантаження на педагогів. Постійний стрес, невизначеність, адаптація до нових реалій освітнього процесу (змішаний або дистанційний формати навчання, повітряні тривоги, відповідальність за безпеку учнів, відключення електроенергії) створюють додаткові виклики. Педагоги початкової школи, окрім безпосереднього виконання своїх професійних обов'язків, також виконують додаткову функцію психологічної підтримки дітей, які переживають стресові стани, тривожність і страхи.

Для подолання емоційного вигорання в учителів початкових класів потрібна комплексна психологічна допомога, що допоможе у формування культури самопомоги.

Серед профілактичних заходів для зниження професійного стресу та емоційного вигорання можна виділити такі:

- інформаційна робота щодо природи професійного стресу та вигорання (лекції, семінари, відеоматеріали);
- створення кімнати психологічного розвантаження;
- регулярна діагностика та моніторинг психоемоційного стану педагогів;
- формування позитивного психологічного клімату в колективі;
- наставництво для молодих фахівців;
- психологічне консультування;
- розвиток навичок тайм-менеджменту;

– організація активного відпочинку та санаторно-курортного лікування.

Емоційне вигорання вчителів початкової школи є серйозним викликом для системи освіти, оскільки негативно впливає не лише на здоров'я самих педагогів, а й на якість освітнього процесу. Запобігти цьому можна шляхом цілеспрямованої профілактики, що включає психологічну підтримку, розвиток навичок саморефлексії та створення комфортного робочого середовища. Важливо пам'ятати, що турбота про емоційний стан педагогів є запорукою їх професійної стійкості, ефективності та гармонійної взаємодії з учнями.

Література:

1. Починок Є. А. Профілактика синдрому емоційного вигорання вчителів початкових класів в умовах НУШ. Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. Пилипенка С. В. Полтава: Астроя, 2020. – С. 121-123.
2. 87% українських учителів потребують більше часу на відновлення: результати опитування. *Освіторія: веб-сайт*. URL: <https://osvitoria.media/experience/87-ukrayinskyh-uchyteliv-potrebuyut-bilshe-chasu-na-vidnovlennya-rezultaty-opytuvannya/>
3. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2017. № 13. С. 118–125.
4. Русаков С.С. Інструменти цифрової культури: культурологічний погляд на інновації в освітній галузі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. 2015. Вип. 33(46). С. 130–136.