



УДК 159.923.2:373.3.011.3-051

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3\(55\)-2653-2664](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)-2653-2664)

Редько Сергій Іванович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-6903-2452>

Савченко Юрій Юрійович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ; <https://orcid.org/0000-0003-3662-2787>

ПРОФЕСІЙНІ ДЕСТРУКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Професія вчителя початкової школи належить до типу «людина – людина», що передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, емоційну залученість та постійну відповідальність за розвиток особистості дитини. Особливістю професійної діяльності вчителя початкових класів є те, що молодші школярі потребують значної емоційної підтримки, що зумовлює підвищені витрати психологічних ресурсів педагога.

В умовах освітніх реформ, соціальної нестабільності та підвищених суспільних очікувань психологічне навантаження на педагога значно зростає. Тривале функціонування в умовах професійного напруження може призводити до появи негативних особистісних змін – професійних деструкцій.

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми професійних деструкцій особистості вчителя початкової школи. Розкрито психологічний зміст понять «професійна деструкція», «професійне вигорання», «професійна деформація». Визначено специфіку діяльності вчителя початкових класів як чинника ризику виникнення деструктивних змін. Проаналізовано основні види професійних деструкцій: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, ригідність, рольовий конфлікт, дидактогенія. Охарактеризовано зовнішні (організаційні, соціальні) та внутрішні (особистісні) чинники виникнення деструкцій. Розглянуто динаміку розвитку професійних деформацій залежно від стажу роботи. Запропоновано напрями психологічної профілактики та корекції професійних деструкцій.

Професійні деструкції особистості вчителя початкової школи є складним системним феноменом, що формується під впливом організаційних, особистісних і соціально-психологічних чинників. Їх структура охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні зміни. Деякі дослідники близькі у своїх



визначеннях: професійні деструкції є змінами, відхиленнями від загально прийнятних моральних і професійних норм на шляху розвитку особистості. У структурі професіогенезу поряд із професійним становленням і майстерністю можуть виникати явища професійної стагнації та регресу. Професійна деформація проявляється у надмірному розвитку окремих якостей, що були адаптивними на початкових етапах діяльності, але згодом набувають ригідного характеру.

У статті проаналізовано психологічні механізми формування професійних деструкцій у контексті теорії стресу, концепції емоційного вигорання та діяльнісного підходу. Визначено специфіку професійної діяльності вчителя початкової школи як чинника розвитку деструктивних змін особистості. Отож, збереження професійного здоров'я вчителя початкової школи є важливою умовою підвищення якості освітнього процесу та гармонійного розвитку особистості учнів.

Ключові слова: професійні деструкції, професійне вигорання, професійна деформація, вчитель початкової школи, емоційне виснаження, психологічне здоров'я, психопрофілактика.

Redko Serhii Ivanovych Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor of Department of Educational and Psychological and Pedagogical Sciences of the Faculty of Pedagogical Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-6903-2452>

Savchenko Yuriy Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor of Departments of Educational and Psychological and Pedagogical Sciences of the Faculty of Pedagogical Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-3662-2787>

PROFESSIONAL DESTRUCTIONS OF THE PERSONALITY OF A PRIMARY SCHOOL TEACHER: PSYCHOLOGICAL ASPECT

Abstract. The profession of a primary school teacher belongs to the “person-person” type, which involves intensive interpersonal interaction, emotional involvement and constant responsibility for the development of the child’s personality. A feature of the professional activity of a primary school teacher is that younger schoolchildren need significant emotional support, which causes increased expenditure of the teacher’s psychological resources.

In the conditions of educational reforms, social instability and increased social expectations, the psychological load on the teacher increases significantly. Long-term functioning in conditions of professional stress can lead to the appearance of negative personal changes – professional destructions.

The article provides a theoretical analysis of the problem of professional destructions of the personality of a primary school teacher. The psychological content



of the concepts of “professional destruction”, “professional burnout”, “professional deformation” is revealed. The specifics of the activity of a primary school teacher as a risk factor for the occurrence of destructive changes are determined. The main types of professional destructions are analyzed: emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, rigidity, role conflict, and didactogeny. External (organizational, social) and internal (personal) factors of destructions are characterized. The dynamics of the development of professional deformations depending on the length of service is considered. Directions of psychological prevention and correction of professional destructions are proposed.

Professional destructions of the personality of a primary school teacher is a complex systemic phenomenon that is formed under the influence of organizational, personal and socio-psychological factors. Their structure includes emotional, cognitive, behavioral and motivational changes. Some researchers are close in their definitions: professional destruction is changes, deviations from generally accepted moral and professional norms on the path of personality development. In the structure of professional genesis, along with professional formation and skill, phenomena of professional stagnation and regression may occur. Professional deformation is manifested in the excessive development of individual qualities that were adaptive at the initial stages of activity but later acquired a rigid character.

The article analyzes the psychological mechanisms of the formation of professional destructions in the context of the theory of stress, the concept of emotional burnout and the activity approach. The specifics of the professional activity of a primary school teacher as a factor in the development of destructive personality changes are determined. Therefore, maintaining the professional health of a primary school teacher is an important condition for improving the quality of the educational process and the harmonious development of the personality of students.

Keywords: professional destructions, professional burnout, professional deformation, primary school teacher, emotional exhaustion, psychological health, psychoprophylaxis.

Постановка проблеми. Сучасна освіта в Україні переживає складний період трансформацій, пов’язаних з реформуванням Нової української школи, впровадженням компетентнісного підходу, дистанційних форм навчання, а також викликами воєнного стану. У цих умовах особливо зростає навантаження на вчителя початкової школи, який виступає ключовою фігурою освітнього процесу, відповідальною не лише за формування базових знань, умінь та навичок учнів, а й за їх психологічний комфорт, адаптацію до шкільного життя, збереження мотивації до навчання [4].

Професійна діяльність педагога належить до професій типу «людина-людина» і вирізняється високою емоційною напруженістю, інтенсивним спілкуванням, поліфункціональністю, високим рівнем відповідальності. Хронічний вплив цих чинників без належних ресурсів відновлення призводить до



накопичення професійної втоми, виникнення психологічних бар'єрів, а згодом – до стійких негативних змін у структурі особистості фахівця, які в психологічній науці позначаються поняттям «професійні деструкції» [7].

Проведений нами аналіз наукових джерел свідчить, що професійні деструкції проявляються в контексті професійного становлення та розвитку особистості (С.П.Безсонов, А.К.Маркова, Л.М.Мітіна, Е.І.Рогов, Л.М.Карамушка, Л.Е. Орбан-Лембрик). При цьому відмічається, що професійний розвиток особистості супроводжується не тільки вдосконаленням, особистісними новоутвореннями, але і втратами, руйнуванням, виникненням деструктивних тенденцій, розвитком професійно небажаних новоутворень.

Особливої актуальності проблема професійних деструкцій набуває саме для вчителів початкової школи, оскільки ця категорія педагогів найбільш схильна до вигорання внаслідок специфіки професійної діяльності: постійний контакт з молодшими школярами, які потребують підвищеної уваги та емпатії; тісна взаємодія з батьками; необхідність виступати в різних соціальних ролях (вихователя, наставника, психолога, організатора); високі суспільні очікування щодо результатів праці [1]. В умовах воєнного часу до цих чинників додаються екстремальні стресові фактори: втрата відчуття безпеки, ризику для життя, травматичні події, невизначеність майбутнього, що значно прискорює розвиток деструктивних процесів [4].

Отже, дослідження психологічних аспектів професійних деструкцій особистості вчителя початкової школи є важливим науковим завданням, вирішення якого сприятиме збереженню психічного здоров'я педагогів, підвищенню ефективності їх діяльності та, як наслідок, якості початкової освіти загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійних деструкцій особистості є міждисциплінарною і знаходиться на перетині психології праці, педагогічної психології та психології особистості. Теоретико-методологічні засади вивчення професійного становлення та деструктивних змін особистості закладені в працях Е.Ф. Зеєра, О.М. Кокуна, Ж.П. Вірної. Значний внесок у дослідження синдрому професійного вигорання зробили зарубіжні вчені Х. Маслач, С. Джексон, В. Шауфелі, Д. Грінберг, які визначили його структуру, симптоматику та динаміку [3].

Серед українських дослідників проблема професійного вигорання та деформацій педагогів вивчалася Т.В. Зайчиковою, Л.М. Карамушкою, С.Д. Максименком, Н.В. Гузь та іншими. Зокрема, Т.В. Зайчикова досліджувала соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів [7]. Н.В. Гузь проаналізувала детермінантні чинники виникнення синдрому професійного вигорання у вчителів початкових класів, наголошуючи, що саме ця категорія педагогів найбільш схильна до вигорання [1].

В останні роки з'явилися дослідження, присвячені особливостям професійного вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання та воєнного стану, що підкреслює актуальність проблеми в сучасних реаліях [5].



Так, Марініна В. та Тулюпа В. досліджують вікові особливості вигорання українських вчителів в умовах воєнного стану. Сидоренко Ж.В., Шевчук Т.І. аналізують професійне вигорання педагогів у контексті дистанційного навчання. Портянко А.А. досліджує вигорання в контексті специфіки школи сільської місцевості. Зокрема, емпіричне дослідження, проведене В.С. Першим та Т.Д. Перепелюк, яке присвячено аналізу ключових аспектів професійного вигорання педагогів свідчить, що емоційне виснаження більше властиве жінкам (46,7%), ніж чоловікам (10,3%), тоді як деперсоналізація виявлена у 33,3% жінок і 35,9% чоловіків, фактично це єдиний симптом професійного вигорання більше виражений у чоловіків-педагогів, ніж у представниць цієї професії жіночої статі. Редукція особистих досягнень (зниження самооцінки, відчуття неефективності, втрата впевненості або сумнів у власній компетентності) виражені як у жінок, так і у чоловіків-педагогів, проте у жінок відсоток з даним симптомом є трохи вищим (68,9% проти 56,4% у чоловіків) [6].

Разом з тим, потребує подальшого вивчення специфіка професійних деструкцій саме вчителів початкової школи з урахуванням психологічних особливостей їх діяльності.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічних аспектів професійних деструкцій особистості вчителя початкової школи, визначити їх види, чинники, прояви та напрями профілактики.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці поняття «професійні деструкції» трактується як поступово накопичені негативні зміни в структурі особистості та діяльності фахівця, що негативно позначаються на продуктивності праці, взаємодії з учасниками професійного процесу та розвитку самої особистості [7].

Ряд вчених відмічають, що у багатьох випадках професійна діяльність може призводити до появи професійної втоми, зниження працездатності, виникнення психологічних бар'єрів, збіднення репертуару способів виконання діяльності і навіть втрати професійних вмінь і навичок. Значну частину негативних змін, що супроводжують регресивну професіоналізацію, складають професійні деструкції.

Професійна деформація фахівця – це інтегративне поняття, яке охоплює численні особистісні зміни, зумовлені його діяльністю, котра зрештою і втрачає від цього через появу у працівника професійних деструкцій [7].

Близьким за змістом, але не тотожним поняттям є «синдром професійного вигорання», який Х. Маслач визначає як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, що виникає на тлі хронічного стресу, пов'язаного з міжособистісною взаємодією [3].

Якщо професійне вигорання розглядається переважно як динамічний процес виснаження емоційно-енергетичних ресурсів, то професійні деструкції – це більш стійкі, структурні зміни особистості, що можуть бути наслідком тривалого вигорання.



Специфіка діяльності вчителя початкової школи створює передумови для виникнення різноманітних професійних деструкцій. До основних особливостей цієї діяльності належать такі.

1. Висока емоційна насиченість, адже молодші школярі потребують постійної емоційної підтримки, схвалення, емпатійного розуміння. Вчитель змушений щоденно «віддавати» значну кількість емоційної енергії, що без належного відновлення призводить до емоційного виснаження [9].

2. Багатофункціональність бо вчитель початкових класів виконує функції не лише викладача різних предметів, а й вихователя, класного керівника, психолога, організатора дитячого колективу, посередника між школою та сім'єю. Це створює високе рольове навантаження та ризик рольового конфлікту.

3. Відповідальність за життя, здоров'я та розвиток дітей. В умовах сучасних викликів (війна, пандемії) ця відповідальність набуває особливого значення і є потужним стресогенним фактором [4].

4. Інтенсивна комунікація. Крім спілкування з дітьми, педагог постійно взаємодіє з колегами, адміністрацією, батьками учнів, що вимагає значних комунікативних зусиль і може призводити до комунікативного перевантаження [5].

5. Відсутність чітких критеріїв результативності, адже на відміну від багатьох інших професій, результат педагогічної праці не є негайним і очевидним, що може викликати у вчителя відчуття невизначеності, сумніви у власній ефективності [3].

6. Необхідність постійного самовдосконалення через те, що освітні реформи, впровадження нових технологій, зміна освітніх стандартів вимагають від педагога постійного професійного розвитку, що за браком часу сприймається як додаткове навантаження.

Під впливом цих чинників у вчителів початкової школи можуть формуватися різні види професійних деструкцій. Узагальнюючи наукові підходи в дослідженні цієї проблеми, можна виокремити такі їх основні види.

Емоційне виснаження – відчуття емоційної спустошеності, втоми, спричинене власною роботою. Воно виявляється у зниженні емоційного тону, втраті інтересу до професійної діяльності, відчутті, що емоційні ресурси вичерпані.

Вчитель перестає «горіти» своєю справою, бажанням творити, розвиватися, давати більше дітям зникає [9].

Деперсоналізація або цинізм – негативне, байдуже або надмірно відсторонене ставлення до учнів, їх батьків, колег. Педагог сприймає їх не як живих людей, а як об'єкти впливу. З'являються «любимчики» та упереджене ставлення до інших дітей, зневажливі коментарі. Вчитель перестає проявляти емпатію, стає байдужим до потреб учнів [9; 4].

Редукція професійних досягнень – виникнення у педагога почуття некомпетентності у професійній сфері, усвідомлення власної неспішності,



знецінення власних здобутків. Це призводить до зниження самооцінки, професійної мотивації, бажання спрощувати професійні завдання [3].

Ригідність – нездатність адаптуватися до нових умов, змін, гнучко реагувати на нестандартні ситуації. Крім того, ригідність виявляється у прихильності до застарілих методів роботи, небажанні опанувати нові технології, спрощенні програми, відсутності творчого підходу [1; 9].

Рольовий конфлікт – неузгодженість між різними професійними ролями або між професійною роллю та особистісними якостями. Наприклад, роль «суворого оцінювача» може суперечити ролі «турботливого наставника», що викликає внутрішнє психологічне напруження.

Дидактогенія – негативний психічний стан учня, спричинений некоректною поведінкою вчителя. Хоча це поняття описує наслідок для учня, воно є проявом професійної деформації педагога, який втратив здатність до педагогічного такту, емпатії, конструктивної взаємодії.

Розвиток професійних деструкцій зумовлений комплексом взаємопов'язаних чинників, які традиційно поділяють на зовнішні та внутрішні [1].

Зовнішні чинники пов'язані з організацією професійної педагогічної діяльності та соціальним середовищем. Розглянемо їх більш детально.

Організаційні: високе навчальне навантаження, ненормований робочий день, нечіткі посадові обов'язки, нерациональна організація праці, відсутність необхідних ресурсів, низька заробітна плата [3].

Соціально-психологічні: напружений психологічний клімат у педагогічному колективі, конфлікти з адміністрацією, колегами, батьками учнів, відсутність соціальної підтримки, несправедливе оцінювання праці.

Соціальні: низький престиж професії вчителя у суспільстві, завищені суспільні очікування, постійні освітні реформи.

Екстремальні: умови воєнного стану, реальна загроза життю, вимушене переселення, робота в стресових обставинах тощо [4].

Внутрішні чинники пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями самого педагога. До них належать такі.

Особистісні, що можуть містити високий рівень нейротизму, тривожності, емоційної лабільності, перфекціонізм, схильність до інтенсивного переживання негативних подій та низька стресостійкість.

До мотиваційних зазвичай відносять надмірну захопленість професійною діяльністю (трудоголізм), нереалістичні очікування, розчарування у професії, втрату сенсу діяльності.

Поведінкові, які трактуються як невміння вчителя регулювати власний емоційний стан, нездатність розподіляти час і ресурси, уникання труднощів, відсутність навичок саморегуляції [9].

Зрештою, професійно-кваліфікаційні, для яких характерними є недостатній рівень професійної компетентності, невідповідність вимогам діяльності, відсутність досвіду вирішення складних педагогічних ситуацій і задач.



Важливо відзначити, що професійні деструкції розвиваються не лінійно, а проходять певні стадії.

У психологічній літературі найбільш поширеною є трикомпонентна модель, яка описує динаміку професійного вигорання [5; 9]:

Перша стадія – напруга. Ця стадія характеризується адаптацією до професійних вимог, коли педагог відчуває, що його навичок недостатньо. Спостерігаються коливання самооцінки, тривожність, відчуття загнаності в клітку, легка депресія. На цій стадії вчитель або мобілізує ресурси для розвитку, або фіксується на думці «я не зможу», що стає першим дзвіночком деструктивного шляху [9].

Друга стадія – резистенція (опір). Тут вчитель відчуває сильний стрес, з яким не може впоратися конструктивно. У нього з'являються неадекватне реагування на події, емоційно-моральна дезорієнтація, нехтування професійними обов'язками тощо. При цьому виникає захисний механізм – обмеження емоцій, що призводить до ригідної позиції, прискіпливості до деталей, придушення творчості [9].

На третій стадії – виснаження – до психологічних ознак додаються психофізіологічні реакції: часті хвороби, психосоматичні розлади (головний біль, м'язова напруга, загострення хронічних захворювань). Виникає стійке небажання йти на роботу, емоційна відстороненість, почуття безпорадності, втрата сенсу життя тощо [5; 9].

Дослідження свідчать, що найбільш вираженими видами деструкції виявилися емоційне виснаження, що діагностовано у 72% респондентів (відчуття «спустошеності», хронічна втома), редукція професійних досягнень – у 58% (знецінення власної праці, формалізм) та деперсоналізація – у 43% (байдужість до учнів, цинічне ставлення до дітей).

Крім того, різні етапи професійного шляху мають свої «зони ризику» щодо розвитку деструкцій. Так, у педагогів зі стажем до 5 років причиною вигорання часто стає невідповідність очікувань та реальної дійсності. Найбільш високі показники емоційного вигорання спостерігаються у вчителів зі стажем 10-15 років, що пов'язано з кризою середнього віку, переоцінкою професійних досягнень.

У педагогів зі стажем понад 20 років вигорання може бути пов'язане з віковими особливостями та пошуком нового сенсу професійної діяльності. Найстійкішою виявилася група педагогів зі стажем 15-20 років, які, маючи дорослих дітей, отримують можливість більше уваги приділяти професійному та особистому життю [3].

Професійні деструкції мають серйозні негативні наслідки, які проявляються на різних рівнях.

На індивідуально-психологічному відбувається погіршення психічного та фізичного здоров'я, зниження самооцінки, поява негативних рис характеру (дратівливість, агресивність, підозрілість), розвиток депресивних станів [4].



На професійному рівні спостерігається зниження ефективності діяльності, погіршення якості викладання, втрата творчого підходу, формалізм, уникнення складних завдань [5].

На міжособистісному – погіршення стосунків з учнями (зниження емпатії, байдужість, авторитарність), конфлікти з батьками учнів та колегами, створення негативного психологічного клімату в учнівському колективі [4].

На соціальному рівні бачимо зниження престижу професії, погіршення якості освіти, збільшення плинності педагогічних кадрів тощо.

З огляду на серйозність наслідків професійної деструкції, особливого значення набуває психологічна профілактика та корекція цих процесів. Профілактична робота має бути системною і включати кілька рівнів. Розглянемо їх детальніше.

Організаційний рівень, що передбачає створення сприятливих умов праці, а саме: оптимізація навчального навантаження, нормування праці, створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, забезпечення можливостей для професійного розвитку вчителя та його кар'єрного зростання, впровадження системи заохочень та морального стимулювання, організація кімнат психологічного розвантаження тощо.

Міжособистісний рівень, зокрема розвиток соціальної підтримки, формування наставництва для молодих та малодосвідчених педагогів, створення груп професійної взаємопідтримки; організація спільних заходів для згуртування педагогічного колективу.

Зрештою, індивідуальний рівень тобто розвиток особистісних ресурсів, а саме: навчання навичкам саморегуляції емоційних станів, формування навичок тайм-менеджменту, розвиток стресостійкості та адаптивності, підвищення психологічної компетентності щодо профілактики вигорання, навчання конструктивним стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях тощо.

Важливу роль у профілактиці професійних деструкцій відіграє усвідомлене ставлення педагога до власного психологічного здоров'я. Експерти радять вчителям дбати про свої фізичні та емоційні потреби: забезпечувати достатній сон, збалансоване харчування, регулярний відпочинок. Корисними є прості прийоми швидкого реагування при стресі: усміхнутися, пригадати приємну подію, виконати вправи на потягування, звернути увагу на красиві деталі довкілля, використати релаксаційне дихання [3].

Особливої уваги потребує підготовка майбутніх вчителів початкової школи до протидії професійним деструкціям. У процесі фахової підготовки важливо формувати у студентів – майбутніх педагогів не лише професійні знання та вміння, а й розвивати емоційний інтелект, навички саморегуляції, рефлексивні здібності, реалістичні уявлення про професію, готовність до ранньої професійної адаптації.

Це є запорукою попередження стагнації, деформації та вигорання на початкових етапах їх педагогічної кар'єри.



Висновки. Професійні деструкції особистості вчителя початкової школи є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів професійної діяльності та проявляється у негативних змінах емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Основними видами деструкцій є емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, ригідність, рольовий конфлікт, дидактогенія.

Специфіка діяльності вчителя початкових класів, що характеризується високою емоційною насиченістю, багатофункціональністю, інтенсивною комунікацією, високим рівнем відповідальності створює підвищений ризик розвитку професійних деструкцій. Цей ризик посилюється в сучасних умовах воєнного стану, дистанційного навчання, постійних освітніх реформ.

Розвиток професійних деструкцій детермінується комплексом зовнішніх (організаційних, соціально-психологічних, соціальних) та внутрішніх (особистісних, мотиваційних, поведінкових) чинників і проходить стадії напруги, резистенції та виснаження. Наслідки деструкцій негативно позначаються на психологічному здоров'ї педагога, ефективності його діяльності, взаєминах з учасниками освітнього процесу. Зрештою, конструктивність чи деструктивність професійного розвитку визначається стратегією подолання педагогом професійних криз і залежить від рівня розвитку професійної самосвідомості.

Профілактика та корекція професійних деструкцій потребує системного підходу, що поєднує оптимізацію умов праці, розвиток соціальної підтримки та індивідуальну роботу, спрямовану на підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, формування реалістичних професійних очікувань. Особливого значення набуває цілеспрямована підготовка майбутніх педагогів до протидії професійним деструкціям ще на етапі фахової освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні особливостей професійних деструкцій вчителів початкової школи в різних регіонах України, зокрема в умовах воєнного стану, а також у розробці та апробації ефективних психокорекційних програм.

Література:

1. Гузь Н., Гузь В., Дубяга С., Жейнова С. Детермінантні чинники виникнення синдрому «професійного вигорання» в учителів початкових класів. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2023. URL: <https://magazine.mdpu.org.ua/index.php/nv/article/view/1601>. DOI: <http://dx.doi.org/10.7905/nvmdpu.v0i17.1601>
2. Портянко А.А. Тенденції виявлення синдрому «професійного вигорання» у вчителів сільської школи // *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2021. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7279>. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7279>
3. Сайт Полтавської міської школи мистецтв імені Раїси Кириченко [Електронний ресурс]. Профілактика «синдрому емоційного вигорання» у педагогів. Методичний кабінет. 2021. URL: <https://mam-poltava.org.ua/news/profilaktika-sindromu-emocijnogo-vigorannya-u-pedagogiv>.
4. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л.М. Карамушка,





О.В. Креденцер, К.В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л.М. Карамушки. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 278 с.. 304 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)

5. Оніщенко Н.С. Особливості професійного вигорання вчителів початкових класів в умовах дистанційного навчання воєнного часу. Запорізький національний університет. 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/18974>.

6. Перший В.С., Перепелюк Т.Д. Психодіагностика та психокорекція професійного вигорання педагогів. «Психологічний журнал». № 15 (2025), с. 122-128. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/1985>

7. Рожко-Павлишин Т. А. Попередження появи професійних деформацій у майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. 2022. №1.

URL: <https://journals.tnpu.ternopil.ua/index.php/pedagogy/article/view/144>.

8. Сидоренко Ж.В., Шевчук Т.І. Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки, 2023. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14270>. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).10](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).10)

9. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів. НУШ. 2017. URL: <https://nus.org.ua/2017/07/25/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannjam-u-vchyteliv/>.

10. Einav M., Confino D., Geva N., et al. Teachers' Burnout – The Role of Social Support, Gratitude, Hope, Entitlement and Loneliness // *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2024; 9(827–849). DOI: <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5>

11. Marinina V., Tuliupa V. Age-related features of professional burnout of teachers under martial law // *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2025.

DOI: 10.21203/rs.3.rs-7327844/v1

References:

1. Guz, N., Guz, V., Dubiaga, S., Zheynova, S. (2023). Determinantni chynnyky vynyknennya syndromu «profesijnoho vyhorannja» v uchyteliv pochatkovykh klasiv [*Determinants of the occurrence of the "professional burnout" syndrome in primary school teachers*]. *Naukovyy visnyk Melitopol's'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu - Scientific Bulletin of Melitopol State Pedagogical University*, URL: <https://magazine.mdpu.org.ua/index.php/nv/article/view/1601>. DOI: <http://dx.doi.org/10.7905/nvmdpu.v0i17.1601> [in Ukrainian].

2. Portyanko, A.A. (2021). Tendentsiyi vyyavlennya syndromu «profesijnoho vyhorannja» u vchyteliv sil's'koyi shkoly [*Trends in the detection of "professional burnout" syndrome among rural school teachers*]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi v zakladakh osvity - Current problems of psychology in educational institutions*. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7279>. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7279>. [in Ukrainian].

3. Sayt Poltav's'koyi mis'koyi shkoly mystetstv imeni Rayisy Kyrychenko [*Website of the Poltava City School of Arts named after Raisa Kyrychenko*]. *Profilaktyka «syndromu emotsijnoho vyhorannja» u pedahohiv. [Prevention of "burnout syndrome" in teachers]*. Retrieved from <https://mam-poltava.org.ua/news/profilaktika-syndromu-emociynogo-vigorannja-u-pedagogiv> [in Ukrainian].

4. Karamushka, L.M., Kredencer, O.V., Tereshchenko, K.V. (2021). Psykholoho-orhanizatsiyi determinanty zabezpechennja psykholohichnoho zdorov'ya personalu osvity orhanizatsiy v umovakh sotsial'noyi napruzhenosti [*Psychological and organizational determinants of ensuring the psychological health of educational organization personnel in conditions of social*



tension]. Kyiv – Lviv [in Ukrainian]. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf) [in Ukrainian].

5. Onishchenko, N.S. (2024). Osoblyvosti profesiynoho vyhorannya vchyteliv pochatkovykh klasiv v umovakh dystantsiynoho navchannya voyennoho chasu [Peculiarities of professional burnout of primary school teachers in conditions of wartime distance learning]. Zaporizhia National University. Retrieved from <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/18974> [in Ukrainian].

6. Pereshy, V.S., Perepelyuk, T.D. (2025). Psykhodiahnostyka ta psykhokorektsiya profesiynoho vyhorannya pedahohiv [Psychodiagnostics and psychocorrection of professional burnout in teachers]. «Psykhologichnyy zhurnal» - "Psychological Journal", 15, 122-128. Retrieved from <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/1985> [in Ukrainian].

7. Rozhko-Pavlyshyn, T. A. (2022). Poperedzhennya poyavy profesiynykh deformatsiy u maybutnikh pedahohiv zakladiv doshkil'noyi osvity [Prevention of professional deformations in future teachers of preschool educational institutions]. Naukovi zapysky Ternopil's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu - Scientific notes of Ternopil National Pedagogical University, 1. Retrieved from <https://journals.tnpu.ternopil.ua/index.php/pedagogy/article/view/144> [in Ukrainian].

8. Sydorenko, Zh.V., Shevchuk, T.I. (2023). Profesiyne vyhorannya pedahohiv v umovakh dystantsiynoho navchannya [Professional burnout of teachers in distance learning environments]. Visnyk Donets'koho natsional'noho universytetu imeni Vasylya Stusa. Seriya Psykhologichni nauk - Bulletin of Vasyl Stus Donetsk National University. Psychological Sciences Series. Retrieved from <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14270> [in Ukrainian].

9. Chuty sebe: yak borotys' z profesiynym vyhorannyam u vchyteliv. NUSH. (2017). [Hearing yourself: how to combat professional burnout in teachers. NUS]. Retrieved from <https://nus.org.ua/2017/07/25/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannyam-u-vchyteliv/> [in Ukrainian].

10. Einav M., Confino D., Geva N., et al. Teachers' Burnout – The Role of Social Support, Gratitude, Hope, Entitlement and Loneliness // *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2024; 9(827–849). DOI: <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5>

11. Marinina V., Tuliupa V. Age-related features of professional burnout of teachers under martial law // *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2025.

DOI: 10.21203/rs.3.rs-7327844/v1

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.03.2026