

УДК: 37.046-021.68:316.6-047.22

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2025.06>

Тетяна Сливінська,
ORCID iD 0000-0002-4401-8451
завідувач навчально-методичної
лабораторії практичної психології,
соціальної роботи
Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна
tetiana.slyvinska@moippro.mk.ua

Антоніна Чубова,
ORCID iD 0009-0003-7225-2047
методист навчально-методичної
лабораторії практичної психології,
соціальної роботи
Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна
antonina.chubova@moippro.mk.ua

ЕДУКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

У методичній статті проаналізовано низку наукових праць та досліджень із питань розвитку професійної / психологічної компетентності, висвітлено основні аспекти реалізації психоедукаційної роботи в умовах післядипломної освіти як складника розвитку психологічної грамотності педагогів. Уточнено поняття «психологічна компетентність». Розкрито сутність поняття «едукація» як наряду психологічної просвіти та її складників. Визначено основні функції психоедукації: практико-орієнтована, інформаційна, соціальна.

Представлено напрями, форми психоедукаційної діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОІППО. Репрезентовано методичний інструментарій, розроблений у рамках Усеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Подано результати моніторингового дослідження «Освітні потреби педагогів закладів освіти Миколаївської області».

Ключові слова: післядипломна освіта; професійний розвиток, психічне здоров'я; психологічна компетентність; психологічна просвіта; функції та практики психоедукації.

© Сливінська Т. О., Чубова А. М., 2025

Вступ. Повномасштабна війна Росії проти нашої держави триває третій рік поспіль. За цей період українці пройшли складний процес адаптації / пристосування до життєдіяльності в умовах тотальної агресії. Вони навчилися жити, працювати в кризових обставинах, відновлювати свій

емоційний стан. Це дало змогу подолати емоційну нестабільність, усвідомити важливість піклування про ментальне здоров'я.

До основних векторів системної діяльності органів державної влади належать: розвиток системи охорони психічно-

го здоров'я, створення сприятливих соціально-економічних умов, реалізація освітніх ініціатив, спрямованих на профілактику проблем, політика безпеки та захисту населення, надання відповідної підтримки в умовах війни та криз.

Починаючи з 2022 року в Україні створено різноманітні онлайн-ресурси, спільноти, платформи. Так за ініціативи та супроводу першої леді О. В. Зеленської реалізується Національна програма ментального здоров'я «Ти як?», діють міжнародні та українські громадські організації, які надають допомогу українцям, зокрема внутрішньо переміщеним особам, військовим та їхнім сім'ям, розширюється мережа центрів життєстійкості, впроваджуються заходи підтримки в закладах освіти.

У реаліях війни важлива роль / діяльність педагога у підтримці ментального здоров'я здобувачів освіти. Міністерство освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти розробили низку типових програм підвищення кваліфікації педагогічних працівників, що спрямовані на розвиток професійної компетентності вчителів щодо здійснення психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни. Підготовлено листи та методичні рекомендації про організацію роботи закладів освіти в умовах війни, особливості застосування алгоритмів надання першої психологічної допомоги та забезпечення аспектів організації освітнього процесу в умовах воєнного / післявоєнного стану.

До статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» внесено зміни, якими передбачено обов'язкове щорічне підвищення кваліфікації педагогічних працівників у напрямі вдосконалення знань, умінь і практичних навичок освітян щодо надання психологічної підтримки та допомоги учасникам освітнього процесу (Закон України «Про внесення зміни до статті 51 закону України «Про підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу», 2023).

Вагомим складником загальнодер-

жавної системи охорони психічного здоров'я є також заклади післядипломної педагогічної освіти, які мають ґрунтовний досвід реалізації освітніх інновацій, потужну науково-методичну базу, висококваліфікованих фахівців та системно здійснюють освітню діяльність, спрямовану на розвиток фахових компетентностей педагогів, сприяють їхньому професійному розвитку, надають адресну супервізійну допомогу в складних ситуаціях, пов'язаних із професійною діяльністю.

З огляду на те, що на освітян покладено не тільки завдання навчання та виховання здобувачів освіти, а ще й здійснення заходів психосоціальної підтримки в кризових періодах життєдіяльності, як актуальний напрям роботи закладів післядипломної педагогічної освіти обрано підвищення кваліфікації педагогів щодо володіння технологіями збереження та відновлення ментального здоров'я.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми. Науковці О. М. Цільмак, Т. І. Єрмакова, К. М. Горбатько, В. Корват, Л. А. Мартинюк розглядають поняття «психологічна компетентність» як багатогранний комплекс знань, умінь та особистісних якостей.

Прихильники аксіологічного підходу К. М. Горбатько, Л. В. Коврат, Л. А. Мартинюк вважають, що професійно-психологічна компетентність – це насамперед особистісна якість, здатність, властивість, що забезпечує ефективне виконання трудових функцій педагогів (Саврасова-В'юн Т. О., 2015, с. 242).

На думку Л. А. Мартинюк, психологічна компетентність учителя – це передусім здатність використовувати психологічні прийоми навчання та знання вікової психології, створювати сприятливу та творчу атмосферу, що підсилює інтерес до предмета, запобігати появі конфліктів в учнівських спільнотах; ефективно взаємодіяти з батьками та колегами (Мартинюк Л. А., 2011, с. 10).

Представниця діяльнісного підходу О. В. Кочерга описує професійно-психоло-

гічну компетентність як сукупність умінь, які сприяють самореалізації особистості в педагогічній професії. Фахівець повинен володіти достатнім рівнем знань та вмінь із загальної, вікової, педагогічної, соціальної психології та психофізіології. Він має розвинені навички емпатії, саморегуляції, цілепокладання, саморефлексії, самовдосконалення та культури спілкування (Кочерга О. В., 2013, с. 52–56).

Із погляду компетентнісного підходу розглянула поняття «психологічна компетентність» Л. Я. Барінова. Автор зазначає, що підґрунтям формування психологічної компетентності є мотиваційний, когнітивний, поведінковий, ціннісно-смисловий аспекти та емоційно-вольова регуляція процесу здійснення професійної діяльності (Барінова Л. Я., 2014, с. 29–35).

Вирішальною в контексті формування психологічної компетентності педагогів є психоедукація (психологічна освіта). Термін психоедукація пов'язаний із набуттям, удосконаленням знань, навичок зі збереження та відновлення психічного здоров'я. Так у статті О. О. Борисової підкреслено, що вагомою складовою частиною психоедукації є навчання прийомів емоційного розвантаження, саморегуляції та самокорекції. Авторка наголошує на необхідності для педагогів опанування прийомів аутогенного тренування, дихальних практик, вправ прогресивної м'язової релаксації, технік креативної візуалізації, різноманітних медитативних практик (Борисова О. О., 2023, с. 9).

Наявні суперечності між потребою у поглибленні знань та розвитком умінь стресменеджменту з реалізацією їх у професійній діяльності освітян. Розв'язання зазначених проблем убачаємо в розробленні та проведенні методичних заходів, спрямованих на відпрацювання навичок психосоціальної підтримки здобувачів освіти, батьків та колег.

Мета статті: висвітлення основних інструментів реалізації психоедукаційної діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної

роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Завдання:

1. Дослідити змістове наповнення поняття «психологічна компетентність» та її компонентів.
2. Розкрити сутність поняття «едукація» як напряму психологічної просвіти та її складників.
3. Представити напрями, форми психоедукаційної діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОІППО.

Виклад основного матеріалу.

Функціонування української освіти в умовах війни – це безпрецедентний виклик, що потребує від педагогів зосередженості на питаннях вдосконалення їхньої професійної психологічної компетентності як складника фахової майстерності. Погляди науковців на інтерпретацію поняття «професійна компетентність» схожі та визначаються як складний та багатогранний конструкт, що охоплює не лише знання предмета, але й широкий спектр педагогічних, психологічних та особистісних властивостей.

Психологічна компетентність є компонентом структури загальних педагогічних здібностей. У професійному стандарті «Вчитель закладу загальної середньої освіти» психологічна та емоційно-етична компетентності виділені як окремі складники трудової функції «Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу». У документі зазначено, що «педагог має вміти планувати і здійснювати навчання з урахуванням вікових й індивідуальних особливостей учнів, розуміти вплив цих особливостей на засвоєння матеріалу й успішну соціалізацію, враховувати ознаки погіршення емоційного стану, реалізовувати інструменти саморегуляції та методи психолого-педагогічної підтримки **здобувачів освіти** в кризових / критичних ситуаціях, реалізовувати способи профілактики професійного вигорання» (Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної се-

редньої освіти», 2024, с. 16–19). Зауважимо, що на практиці не всі педагоги володіють достатнім рівнем знань із вікової та кризової психології. **За умови невикористання в освітньому процесі технологій психосоціального супроводу особистості в складних умовах життєдіяльності учитель повинен усвідомлювати ризики. Так тривожність, емоційне виснаження та втома можуть знизити здатність до засвоєння знань, заважати навчанню й соціалізації школярів, погіршити їхню успішність, уплинути на розвиток когнітивних функцій, призвести до зростання конфліктності в колективі, ізолюваності серед однолітків.**

У своїх роботах Т. О. Саврасова-В'юн окреслила структуру професійно-психологічної компетентності педагогів, що складається з мотиваційно-ціннісного, емоційно-оцінного, діяльнісно-вольового, професійно-особистісного, когнітивно-орієнтаційного компонентів (Саврасова-В'юн Т. О., 2015, с. 249). Ці складники є ключовими у визначенні сутності поняття «професійно-психологічна компетентність педагога» та дозволяють окреслити напрями навчально-методичної роботи, зорієнтованої на становлення фахової майстерності освітян, їхній подальший розвиток та самовдосконалення.

Варто зазначити, що педагоги, які мають розвинену психологічну компетентність, здатні виявляти особистісний потенціал дитини, відкриті до спілкування, самопізнання. Вони комунікабельні, проявляють емпатію, турбуються про здоров'я та емоційний стан учнів, орієнтуються на вікові та індивідуальні особливості дитини, опановують технології психосоціальної підтримки здобувачів освіти в кризові періоди життя, продуктивно взаємодіють не лише з ними, а й батьками, колегами.

Питанню формування професійної компетентності приділено увагу в роботах В. В. Стойкової, де акцентовано на тому, що вчитель зобов'язаний системно вдосконалювати власну фахову майстерність через самоосвіту та саморозвиток, самостій-

но та усвідомлено плануючи й обираючи інституції, зміст, терміни навчання (Стойкова В. В., 2020, с. 122–124). **Прагнення до професійного зростання та самовдосконалення є ознакою того, що педагог має високий рівень внутрішньої мотивації, усвідомлює цінність своєї професії та свідчить про його здатність до рефлексії, відкритості до змін і готовності постійно вдосконалювати педагогічну майстерність.**

Підґрунтям для формування психологічної компетентності вчителя, із погляду О. С. Волошиної, є знання про вікові та індивідуальні особливості здобувачів освіти, умови та прийоми конструктивної взаємодії та комунікації, розвинені дидактичні здібності, володіння педагогічними технологіями та навичками саморегуляції, сформована професійна самосвідомість та Я-концепція. Автор наголошує на тому, що застосування компетентнісного підходу під час підвищення кваліфікації **сприяє професійному зростанню та самореалізації педагогічних працівників** (Волошина О. С., 2023, с. 280–282).

На основі проведеного аналізу під психологічною компетентністю спеціалістів визначаємо розвинену здатність використовувати відповідні прийоми навчання з урахуванням аспектів вікової та кризової психології, створювати сприятливу атмосферу для розвитку дитини в складний період її життєдіяльності, запобігати появі конфліктів в учнівських спільнотах, виявляти емпатію, здійснювати саморегуляцію, цілепокладання, рефлексію, удосконалювати власні знання й уміння, підвищувати рівень культури спілкування.

Базовим вектором розвитку в учителів навичок психосоціального супроводу особистості в надзвичайних, кризових ситуаціях, збереження їхнього професійного та ментального здоров'я є психоедукація.

Як вид діяльності спеціаліста з поширення актуальних психологічних знань, психоедукація, на думку Л. А. Опанасенко, є інформуванням про сутність та ключові складники психічного здоров'я, головні

маркери та чинники його погіршення, відпрацювання алгоритмів превентивних дій, ознайомлення з техніками збереження та відновлення психоемоційного стану (Опанасенко Л. А., 2023, с. 41). **Дієвим видом просвіти в процесі підвищення кваліфікації педагогів вважаємо практикуми, тренінги, просвітницькі акції, тематичні тижні, психологічні читання, кіноперегляди.**

У процесі психоедукації необхідно сконцентрувати увагу педагогів на ідентифікації сигналів які, за твердженням С. В. Олексенко, свідчать про порушення психологічного здоров'я, опрацювання засобів ранньої профілактики емоційних розладів, ознайомлення з прийомами тайм-менеджменту, інфомедійної грамотності (Олексенко С. В., 2020, с. 88). **З цією метою доречно надавати фахівцям базові знання з травмопедагогіки, розглядати з ними прийоми самоефективності, стабілізації та відновлення життєздатності.**

Науковці розрізняють активну та пасивну психоедукацію. До активної форми І. М. Кучманіч відносить роботу з клієнтом або групою, що потребує активної взаємодії та подальшого ретельного супроводу в процесі якого фахівець структурує свою діяльність відповідно до запиту, потреб та стану клієнта. Пасивна психоедукація спрямована здебільшого на поширення інформації на велику кількість людей, передбачає самостійне опрацювання матеріалів, зміст яких має бути чітко структурованим, лаконічним для сприйняття (Кучманіч І. М., 2023, с. 136–144). Активна позиція учасника в процесі опрацювання змістової інформації в поєднанні з виконанням психотерапевтичних технік **дає можливість** людині не тільки засвоїти матеріал, а і зрозуміти, яким чином запропоновані техніки можуть бути використані надалі.

Психологи-практики, які супроводжують людину в стресових ситуаціях, вважають психоедукацію одним із результативних методів первинної превенції та корекції в процесі відновлення особистості після психотравматичних подій.

Зазначимо, що до основних функцій психоедукації як методу психологічної освіти **належать:**

- інформаційна – поширення знань про психічне здоров'я, емоційні стани, механізми виникнення стресових реакцій та прийоми подолання;
- соціальна – сприяння адаптації та інтеграції в соціумі, розбудова соціальних зв'язків та створення атмосфери підтримки та довіри;
- практико-орієнтована, або розвимова – опанування технік управління та стабілізації емоційного стану, стійкості до стресу, пошуку ресурсів відновлення та збереження психологічного здоров'я, застосування в психотравматичних ситуаціях дестабілізації ефективних копінг-стратегій виходу з кризи.

Головною метою психоедукації є донесення до людини достатньо складної наукової інформації в найбільш доступному та легкому для засвоєння контексті, у процесі засвоєння / усвідомлення якої людина самостійно розробляє стратегії для використання здобутих знань. Психоедукація належить до компонентів психологічної допомоги в стресових ситуаціях, є інструментом, що дає знання та розуміння психічних процесів, які відбуваються з людиною в цей період, допомагає відшукати внутрішні ресурси життєстійкості з опорою на сильні сторони особистості. Також їй доцільно розглядати як складник професійного вдосконалення педагогів із підтримки учнів, батьків у складних життєвих обставинах, подолання освітніх втрат та розбудови середовища розвитку особистості дитини.

Використання психоедукації зменшує наслідки стресу, оскільки **спеціаліст** надає інформацію і навчає стратегій управління емоціями, пояснює процеси проживання травматичного досвіду. Людина, що залучена до такої психоосвіти, може краще розібратися, що відбувається з її тілом, як емоції впливають на поведінку та ухвалення раціональних рішень. Це зумовлює зни-

ження рівня стресу, поліпшує стан фізичного / ментального здоров'я та загального самопочуття.

З нашого погляду, психоедукація як форма психологічної допомоги та просвіти спрямована на поширення знань про аспекти збереження та відновлення психічного здоров'я. Її варто розглядати як невід'ємну складову частину фахового вдосконалення та розвитку педагогів у контексті підтримки учнів, батьків у складних життєвих обставинах, період подолання освітніх втрат та розбудови **сприятливого** середовища для розвитку дитини.

Пропонуємо розглянути напрями, форми психоедукаційної діяльності, що розробив колектив навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОППО.

Оскільки одним із завдань післядипломної освіти в період війни є поширення інформації / знань про важливість збереження психічного здоров'я та алгоритмів застосування технік регуляції / стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти, доцільним буде використання активних форм навчання. Психологічні знання, що здобувають педагоги під час підвищення кваліфікації, не можна обмежувати теоретичними конструктами та викладками. Вони мають містити обов'язковий практико-орієнтований складник: рольові гри, розгляд проблемних ситуацій, арттехніки, імітаційні ігри, дискусії, вправи на саморегуляцію тощо.

Окремо, як вагомий допоміжний інструмент психоедукаційної діяльності фахівців післядипломної освіти, належить виділити методичні продукти, **розроблені й представлені** в рамках Усеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (2024) від першої леді України О. В. Зеленської: анімаційні відеоролики, сезон подкасту «Простими словами», посібник «Аптечка психологічної самопомоги», путівник з емоційної саморегуляції «Правила внутрішнього руху», анімований комікс для підлітків «Ден і Рора проти корпорації «С», програма всеукраїнського уроку

з ментального здоров'я «Ти як? Повертаємось до школи», poradnik «Травмочутливості у школі» тощо. Безумовно зміст перелічених ресурсів значно підсилює методичний складник психоедукаційної роботи з учасниками освітнього процесу.

Із перших днів повномасштабного вторгнення росії в Україну Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти налагодив системну роботу щодо підтримки освітян області в умовах війни. Усвідомлюючи важливість реалізації заходів психосоціальної підтримки та відновлення стабільного емоційного стану учасників освітнього процесу під час військових дій у країні, фахівці навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи МОППО з березня 2022 року розпочали системну просвітницьку / психоедукаційну роботу з педагогами.

Визначення освітніх потреб педагогів є важливим складником внутрішньої системи забезпечення якості освіти. Працівники навчально-методичної лабораторії моніторингу якості освіти та сертифікації МОППО щорічно проводять дослідження регіонального рівня «Освітні потреби педагогів Миколаївщини». **Вибірка становить 150 учасників.** Аналіз результатів названого дослідження демонструє, що 85 % респондентів опитування зацікавлені в тематиці щодо психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, 80% педагогів найвагомішим мотивом до підвищення кваліфікації вважають формування компетенцій, які не було набуто раніше, та необхідність відповідати сучасним вимогам. Серед форм проведення навчальних занять, що найбільше сприяють професійному розвитку, опитані переважно обрали практичні заняття (70 %), майстер-класи (65 %), тренінги (65 %).

Отримані показники свідчать про наявність у педагогічних працівників запитів щодо вдосконалення рівня знань та розвитку навичок психологічної підтримки здобувачів освіти в складні періоди **їхньої** життєдіяльності. Вищезазначене варто вра-

хувати фахівцям інституту в процесі розроблення програм підвищення кваліфікації, сертифікованих та методичних заходів із розвитку фахової компетентності **освітян** у виборі актуальної тематики, методів і практик викладання.

Додатковим інструментом обираючи форми та змісту освітньої роботи з педагогами, що дає змогу визначити її тематику, є щорічне накопичення єдиної статистичної звітності фахівців психологічної служби.

Визначено **такі пріоритетні запити** до практичних психологів і соціальних педагогів Миколаївської області:

- емоційна підтримка, зниження рівня тривожності – 9 092 особи;
- психологічний та соціально-педагогічний супровід дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб – 6 467 осіб;
- шляхи підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання, проблеми шкільної неспішності – 5 741 особа;
- адаптація дитини до нового колективу – 5 612 осіб;
- психосоціальна підтримка дітям та сім'ям, які постраждали у воєнних конфліктах – 5 103 особи.

На підставі проведених досліджень фахівці лабораторії ідентифікували ключові напрями навчально-методичної та консультативної, просвітницької роботи з педагогічними кадрами щодо популяризації знань із питань збереження та відновлення психічного здоров'я.

Саме психоедукація стала основним компонентом реалізації завдань обласного освітнього проєкту «PROжиттєстійкість в умовах війни та відновлення країни». Проєкт започатковано з метою підвищення рівня професійної компетентності спеціалістів щодо володіння навичками відновлення та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу у березні 2022 року (Сливінська Т. О., Кучеренко А. В., Алхімова К. Ю., 2023, с. 111–112).

У рамках організаційно-підготовчого та рефлексивно-діагностичного етапів фа-

хівці лабораторії проаналізували наукові джерела, фахову літературу, професійний інструментарій щодо технологій підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності, опрацювали запит освітян щодо актуальної для них тематики заходів, здійснили пілотування форм методичної та просвітницької роботи, розробили план заходів, затвердили на засіданні вченої ради МОППО програму проєкту.

Зосередимо увагу на діяльнісно-упрощувальному етапі проєкту (розпочато у квітні 2022 року), що триває.

Протягом зазначеного періоду педагогічні та науково-педагогічні працівники інституту реалізували для педагогів, практичних психологів та соціальних педагогів комплекс едукативних / просвітницьких заходів:

- семінари «Психологічна підтримка особистості в кризових умовах життєдіяльності», «Ефективні методи психологічної інтервенції в роботі з учасниками освітнього процесу», «Перша психологічна допомога: протоколи та алгоритм дій», «Модель консультування з використанням технік КПТ: психосоціальна підтримка та допомога учасникам освітнього процесу», «Соціально-психологічна, педагогічна інтеграція здобувачів освіти в освітнє середовище в кризових умовах: інструменти супроводу», «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: складові супроводу людини, яка проживає горе / втрату»;
- майстерні «Методи підтримки особистості в кризовий період життєдіяльності», «Інструменти психологічної підтримки дитини в кризовій ситуації: арттехніки, проєктивні методики, онлайн-консультування, сторітелінг», «Таємниці незламності: технології збереження та відновлення ментального здоров'я працівників психологічної служби»;

- практикуми «Колесо резилієнтності: техніки збереження та відновлення психічного здоров'я практичного психолога та соціального педагога»; «PROжиттестійкість в умовах війни: психологічна підтримка учасників освітнього процесу», «Психологічна підтримка в умовах війни: турбота про себе та інших», «Реалізація в закладах освіти програми психосоціальної підтримки STRONG»;
- школи професійного досвіду «Психологічне благополуччя та особистісний розвиток дитини: сучасні виклики та практики реалізації», «Безпечне освітнє середовище: технології та практики психосоціального супроводу»;
- вебінари «Методика хібукі-терапія в роботі з дитячою травмою», «Психотравма: інструменти терапії в діяльності фахівця»;
- семінари-тренінги у рамках співпраці між Миколаївським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти та Швейцарсько-українським проєктом DECIDE «Децентралізація для розвитку демократичної освіти» «Стаємо сильнішими разом!»;
- інтерактивні лекції «Тришаровий мозок та розвиток навичок саморегуляції», «Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: практики стійкості», «Супровід дитини в кризові періоди життєдіяльності: профілактика ризикованої поведінки, впливу підліткових субкультур і ЗМІ»;
- панельна дискусія «Ментальне здоров'я – стійкість майбутнього»;
- компетентнісно-діяльнісно вибірково орієнтовані модулі «Перша психологічна допомога», «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості у здобувачів освіти», «Формування стресостійкості

особистості методами арттерапії», «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в кризовий період життєдіяльності: стратегії адаптації»; «Безпечний простір: формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів», сертифікований захід «Методологія роботи з горем та втратою».

У травні 2023 року проєкт репрезентовано на XIV Міжнародній виставці «Сучасні заклади освіти» (автори роботи Сливінська Т. О., Алхімова К. Ю., Кучеренко А. В.) у номінації «Збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу шляхом розвитку стресостійкості», де його відзначено золотою медаллю.

Ефективною формою психоедукації вважаємо розроблення та розміщення інформаційних матеріалів (пам'яток, рекомендацій, буклетів, брошур) з актуальних питань відновлення ментального здоров'я учасників освітнього процесу на сайті «Психологічна служба Миколаївщини» та в мережі «Фейсбук».

Залучення учасників освітнього процесу до всеукраїнських та обласних акцій, націлених на поширення інформації про важливість піклування про власне ментальне здоров'я, дає знання, створює необхідне суспільне інформаційне поле, привертає увагу до проблематики та вчить дбайливого усвідомленого ставлення до свого психічного стану.

Зазначені заходи сприяють популяризації знань про психічний складник здоров'я, спонукають учасників до самоаналізу та самовдосконалення навичок, пов'язаних із розвитком їхньої психологічної компетентності.

Вагомим компонентом підтримки в реалізації заходів психоедукації є співпраця Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти з ГО Чеської республіки «Асоціація з міжнародних питань» АМО в рамках проєкту «Підтримка оновлення освіти в Україні» в напрямі «Психосоціальна підтримка учасни-

ків освітнього процесу: збереження та відновлення психічного здоров'я». Протягом двох років організовано та проведено цикл семінарів, вебінарів та тренінгів за участю чеських науковців та практиків із кафедри соціальної педагогіки педагогічного факультету Університету Масарика щодо ознайомлення з концепцією «well-being» та методами розвитку «soft skills» як засобами психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Опрацювання процедури супроводу гострого стресу здійснювали **індивідуально та в групах. Визначали** причини, наслідки та шляхи корекції **емоційного** стану учнів із проблемною поведінкою, природу психотравми.

Кращі практики (**виступи, майстер-класи, тренінги, практикуми, воркшопи, нетворкінги**) реалізації психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу представлено в рамках Міжнародної науково-практичної конференції «Підтримка відновлення освіти в Україні: виклики та перспективи» в жовтні 2024 року. Участь у перелічених заходах сприяла підвищенню фахового рівня педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів області, які оновили знання щодо причин складної поведінки та інструментів її профілактики, дослідили аспекти роботи з травмою, агресивною поведінкою, розглянули особливості застосування прийомів соціального та емоційного навчання, опрацювали інструменти відновлювальних практик та формування позитивної поведінки.

Психологічно підтримати в період нестабільності, гострого стресу здобувачів освіти, батьків має можливість / потенціал тільки той фахівець, який перебуває в стабільному психоемоційному стані, засвоїв методики супроводу, здатен об'єктивно оцінити власне самопочуття та вміє застосувати ефективні методи відновлення. Фахівці лабораторії приділили посилену увагу до проведення заходів превенції та промоції професійного / емоційного виго-рання. Крім загальних методичних заходів, на яких розглядали технології пошуку ре-

сурсів життєстійкості, колеги здійснювали обмін досвідом щодо застосування практик відновлення особистісного життєвого та професійного балансу. Фахівці навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи провели цикл індивідуальних та мінігрупових консультацій для педагогів Миколаївської області. Учасники консультацій розглянули особливості реагування на стресову ситуацію дорослих та дітей, проаналізували методи формування стресостійкості у здобувачів освіти, опрацювали вправи на саморегуляцію (дихальні вправи, м'язова релаксація, техніки сенсорної активації, техніки релаксації та візуалізації, шкалування емоцій). Окрему увагу приділили докладному відпрацюванню практик стабілізації емоційної сфери особистості, арттехнік, алгоритмів пошуку та відновлення ресурсного стану, когнітивних технік розвитку життєвої стійкості учасників.

Висновки та перспективи досліджень. На основі проаналізованих джерел уточнено **змістове наповнення поняття «психологічна компетентність педагогів»**. У кризових умовах функціонування освіти, якими є війна, **означена здатність** є важливим компонентом якісної професійної діяльності, націленої на розбудову сприятливих, безпечних умов для виховання, навчання, розвитку здобувачів освіти.

З'ясовано сутність поняття «едукация» – напрям психологічної просвіти, що покращує розуміння процесів формування психологічної грамотності, розвитку емоційної компетентності та побудови ефективної системи психосоціальної підтримки в освітньому середовищі та є дієвим інструментом інформування педагогів про практики збереження та відновлення психічного здоров'я. Розроблення програм спецкурсів, проведення масових заходів (тренінгів, практикумів, воркшопів, нетворкінгів тощо) сприятиме популяризації знань про важливість збереження ментального здоров'я та розвитку майстерності педагогів.

Розглянуті результати емпіричних да-

них продемонстрували зацікавленість педагогів у знаннях із вікової, кризової психології та їхню вмотивованість до застосування прийомів та методів саморегуляції, стабілізації емоційного стану, підтримки дитини в складних обставинах життя, розбудови життєстійкого середовища.

Репрезентовані **напрями, форми** психоедукаційної діяльності навчально-методичної лабораторії практичної психології та соціальної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти на прикладі реалізації обласного освітнього проєкту «PROжиттєстійкість в умовах війни та відновлення

країни» свідчать про системний підхід до питань розвитку психологічної грамотності та культури учасників освітнього процесу.

У контексті сучасних викликів функціонування системи освіти України пріоритетним для закладів післядипломної освіти є реалізація подальшої системної психосвітньої / психоедукаційної діяльності, спрямованої на інформування педагогічних працівників щодо сучасних технологій психосоціального супроводу особистості в кризових / травматичних умовах життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барінова Л. Я. Психологічна компетентність особистості / Л. Я. Барінова // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19. – Вип. 1. – С. 29–35.
2. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад / О. О. Борисова // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. – № 3. – 2023. – С. 7–12.
3. Волошина О. С. Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників в умовах неперервної освіти / О. С. Волошина // Науково-методичний вісник. – 2023. – № 59. – С. 280–282.
4. Закон України «Про внесення зміни до статті 51 закону України «Про підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу», 2023. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3051-20#Text>
5. Кочерга О. В. Розвиток психологічної компетентності вчителя початкової школи / О. В. Кочерга // Рідна школа. – 2013. – № 11. – С. 52–56.
6. Мартинюк Л. А. Формування професійної компетентності викладача як ефективний засіб забезпечення якості освіти / Л. А. Мартинюк. – Новоград-Волинський, 2011. – С. 10.
7. Олексенко С. В. Психоедукація як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників. / С. В. Олексенко // Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс] 4.1 (26) (2020). – Режим доступу: <https://sur1.lu/hxcscrk>
8. Опанасенко Л. А., Кучманіч І. М. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнних дій: теорія і практика : навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко, І. М. Кучманіч. – Миколаїв : Іліон, 2023. – С. 136–144.
9. Опанасенко Л. А. Психоедукація: основні засади в роботі психологічної служби вишу / Л. А. Опанасенко // Всеукраїнський круглий стіл «Актуальні питання підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу ЗВО в умовах війни» [Електронний ресурс] , 2023, С. 41–44. – Режим доступу: <https://surli.cc/yfvjes>
10. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти», 2024, С. 16–19. – Режим доступу: <https://sur1.li/wxktah>
11. Саврасова-В'юн Т. О. Зміст і структура професійно-психологічної компетентності майбутніх педагогів / Т. О. Саврасова-В'юн // Освітологічний дискурс. – 2(10), 2015. – С. 41–254.

12. Сайт Усеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». – Режим доступу: <https://howareu.com/produkty#section681>

13. Сливінська Т. О., Кучеренко А. В., Алхімова К. Ю. Інформаційно-методичний супровід розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу / Т. О. Сливінська, А. В. Кучеренко, К. Ю. Алхімова // Вересень. Науково-методичний інформаційний журнал. – 2023. – № 4 (99). – С. 105–114.

14. Стойкова В. В. Саморозвиток педагога: від максим педагогічної спадщини Я. Чепіги до регіонального проекту / В. В. Стойкова // Вересень. Науково-методичний інформаційний журнал. – 2020. – № 4 (85–86). – С. 118–129.

PSYCHOEDUCATION AS A TOOL FOR DEVELOPING TEACHERS' PSYCHOLOGICAL COMPETENCE IN POSTGRADUATE EDUCATION

Slyvinska Tetiana,

*Head of Educational Laboratory
of Psychology and Social Work*

*Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine
tetiana.slyvinska@moippo.mk.ua*

Chubova Antonina,

*Educator of The Educational Laboratory
of Practical Psychology and Social Work*

*Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine
antonina.chubova@moippo.mk.ua*

This methodological article highlights the key aspects of incorporating psychoeducational work into postgraduate education to develop teachers' psychological literacy. A variety of scientific studies and works on this topic have been examined, and the results of the monitoring study «Educational Needs of Teachers in Educational Institutions of the Mykolaiv Region» have been reviewed. Analytical data obtained during the annual collection of statistical information on psychological service workers has been analysed. The article presents the Educational and Methodological Laboratory of Practical Psychology and Social Work at Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute's experience of providing educational, methodological and consultative support to develop teachers' professional and psychological competence.

The experience of the Educational and Methodological Laboratory of Practical Psychology and Social Work at Mykolaiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education is presented, highlighting their work in providing educational-methodological and consultative support for the professional competence development of teaching staff.

The key directions and forms of psychoeducational activities implemented during the regional educational project «PROresilience in the Conditions of War and National Recovery» are identified, including cooperation with the Association for International Affairs (AMO), a public organization of the Czech Republic, within the framework of the project «Support for the Renewal of Education in Ukraine», specifically in the area of «Psychosocial Support for Participants in the Educational Process: Preserving and Restoring Mental Health».

The activities carried out during the implementation stage are described: seminars, workshops, training sessions, educational campaigns, and techniques aimed at stabilizing the

psycho-emotional state, restoring life resources, practicing self-help strategies, and developing stress resilience among participants in the educational process.

Keywords: *functions and forms of psychoeducation; mental health; postgraduate education; professional development; psychoeducational work practices; psychological competence.*

REFERENCES

1. Barinova, L. Ya. (2014). Psykholohichna kompetentnist osobystosti [Psychological competence of the individual]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Psykholohiia*. T. 19. Vyp. 1, 29–35 (ukr).
2. Borysova, O. O. (2023). Psykhoedukatsiini modeli v protsesi psykhoreabilitatsii uchasykiv boiovykh dii: poniattia ta funktsii, pryklad [Psychoeducational models in the process of psychorehabilitation of combatants: concepts and functions, example]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, 3, 7–12 (ukr).
3. Kocherha, O. V. (2013). Rozvytok psykholohichnoi kompetentnosti vchytelia pochatkovoї shkoly [Development of psychological competence of a primary school teacher]. *Ridna shkola*, 11, 52–56 (ukr).
4. Law of Ukraine «On Amendments to Article 51 of the Law of Ukraine «On Advanced Training of Pedagogical Workers in the Issue of Providing Psychological Support to Participants in the Educational Process», 2023. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3051-20#Text> (ukr).
5. Martyniuk, L. A. (2011). *Formuvannia profesiinoi kompetentnosti vykladacha yak efektyvnyi zasib zabezpechennia yakosti osvity* [Formation of professional competence of a teacher as an effective means of ensuring the quality of education]. Novohrad-Volynskyi, 10 (ukr).
6. Oleksenko, S. V. (2020). Psykhoedukatsiia yak zasib formuvannia kultury psykholohichnoho zdorovia u pedahohichnykh pratsivnykiv [Psychoeducation as a means of forming a culture of psychological health among pedagogical workers]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu [Elektronnyi resurs]*, 4.1 (26). Retrieved from: <https://surl.lu/hxccpk> (ukr).
7. Opanasenko, L. A. & Kuchmanich, I. M. (2023). *Psykhosotsialna pidtrymka naseleння v umovakh voiennykh dii: teoriia i praktyka* [Psychosocial support of the population in conditions of military action: theory and practice]. Mykolaiv: Ilion, 136–144 (ukr).
8. Opanasenko, L. A. (2023). Psykhoedukatsiia: osnovni zasady v roboti psykholohichnoi sluzhby vyshu [Psychoeducation: basic principles in the work of the psychological service of higher education institutions]. *Vseukrainskyi kruhlyi stil «Aktualni pytannia pidvyshchennia psykholohichnoi kultury uchasykiv osvitnoho protsesu ZVO v umovakh viiny» [Elektronnyi resurs]*, 41–44. Retrieved from: <https://surl.cc/yfvjes> (ukr).
9. Profesiyni standart «Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity» (2024) [Professional standard «Teacher of a general secondary education institution»]. 16–19. Retrieved from: <https://surl.li/wxktah> (ukr).
10. Sait Useukrainskoi prohramy mentalnoho zdorovia «Ty yak?» (2024) [Website of the All-Ukrainian Mental Health Program «How Are You?»]. Retrieved from: <https://howareu.com/produkty#section681> (ukr).
11. Savrasova-Viun, T. O. (2015). Zmist i struktura profesiino-psykholohichnoi kompetentnosti maibutnikh pedahohiv [The content and structure of professional and psychological competence of future teachers]. *Osvitolohichni dyskurs*, 2(10), 41–254 (ukr).
12. Slyvinska, T. O., Kucherenko, A. V. & Alkhimova, K. Yu. (2023). Informatsiino-

metodychnyi suprovid rozvytku stresostiikosti uchasykiv osvithnoho protsesu [Information and methodological support for the development of stress resistance of participants in the educational process]. *Veresen*, 4 (99), 105–114 (ukr).

13. Stoikova, V. V. (2020). Samorozvytok pedahoha: vid maksym pedahohichnoi spadshchyny Ya. Chepihy do rehionalnoho proektu [Self-development of a teacher: from the maxims of the pedagogical heritage of Ya. Chepiga to the regional project]. *Veresen*, 4 (85–86), 118–129 (ukr).

14. Voloshyna, O. S. (2023). Rozvytok profesiinoi kompetentnosti pedahohichnykh pratsivnykiv v umovakh neperervnoi osvity [Development of professional competence of pedagogical workers in the conditions of continuous education]. *Naukovo-metodychnyi visnyk*, 59, 280–282 (ukr).

Стаття надійшла до редакції: 06.05.2025

Прийнято до друку: 11.06.2025