

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 3(49) 2025

УДК 378.018.8:373.5.011.3-051:80(02)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-914-929](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-914-929)

**Толочко Світлана Вікторівна** доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії позашкільної освіти Інституту проблем виховання, Національна академія педагогічних наук України, м. Київ, тел.: (044) 455-53-38, <https://orcid.org/0000-0002-9262-2311>

**Кисла Ольга Миколаївна** викладач-методист, Відокремлений підрозділ Національного університету біоресурсів і природокористування України «Ніжинський фаховий коледж», м. Ніжин, тел.: (04631) 7-51-34

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНІНГІВ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПЕДАГОГІВ-ФІЛОЛОГІВ**

**Анотація.** У статті розглядається проблема формування психологічної стійкості педагогів-філологів як одного з ключових чинників їхньої професійної майстерності. Зростання психоемоційного навантаження на сучасних учителів української мови і літератури, необхідність адаптації до динамічних змін в освітньому середовищі, інтенсивне професійне спілкування та високий рівень відповідальності зумовлюють потребу у впровадженні ефективних методів підвищення їхньої стресостійкості. У статті обґрунтовується необхідність організації спеціальних тренінгів із розвитку психологічної стійкості, які сприяють удосконаленню навичок емоційної регуляції, стрес-менеджменту та конструктивної комунікації в освітньому процесі. Дослідження ґрунтується на системному підході, що поєднує когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, соціально-комунікативний та рефлексивний компоненти тренінгової роботи. Визначено, що когнітивний компонент передбачає ознайомлення педагогів із теоретичними засадами психологічної стійкості та ефективними методами її розвитку. Емоційно-регулятивний аспект спрямований на опанування технік управління емоціями, що дозволяють знижувати рівень тривожності та професійного вигорання. Поведінковий компонент забезпечує відпрацювання адаптивних моделей поведінки в складних педагогічних ситуаціях, тоді як соціально-комунікативний сприяє розвитку навичок конструктивної взаємодії з учнями, колегами та батьками. Важливим етапом тренінгів є рефлексія, яка дозволяє педагогам усвідомлювати власний рівень психологічної стійкості та визначати напрями подальшого самовдосконалення. Стаття містить аналіз сучасних наукових підходів до проблеми формування психологічної стійкості педагогів, представлений огляд методів та інструментів, що використовуються у тренінговій

роботі. Акцентовано увагу на практичній спрямованості тренінгів, які забезпечують можливість застосування отриманих знань і навичок у професійній діяльності. Використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, кейс-метод, групові дискусії, сприяє глибшому засвоєнню матеріалу та підвищенню ефективності підготовки педагогів до викликів освітньої діяльності. Зроблено висновок про те, що організація тренінгів із психологічної стійкості є ефективним засобом формування професійної майстерності педагогів-філологів. Використання комплексного підходу дозволяє забезпечити їхню готовність до ефективного виконання професійних обов'язків, підтримання емоційного балансу та створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

**Ключові слова:** учителі й викладачі української мови і літератури, заклади загальної середньої освіти, фахова підготовка, професійний розвиток, професійна майстерність, психологічна стійкість, тренінги.

**Tolochko Svitlana Viktorivna** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, chief researcher of the laboratory of extracurricular education Institute of Problems on Education of the NAES of Ukraine, Kyiv, tel.: (044) 455-53-38, <https://orcid.org/0000-0002-9262-2311>

**Kysla Olga Mykolaivna** Teacher-methodologist, Separate subdivision of the National University of Life Resources and Environmental Sciences of Ukraine "Nizhyn Professional College", Nizhyn, tel.: (04631) 7-51-34

## **ORGANIZATION OF TRAININGS ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE TO ENSURING THE FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF PHILOLOGISTS AND EDUCATORS**

**Abstract.** The article deals with the problem of forming the psychological stability of teachers of philology as one of the key factors of their professional skills. The growing psycho-emotional burden on modern teachers of Ukrainian language and literature, the need to adapt to dynamic changes in the educational environment, intensive professional communication and a high level of responsibility necessitate the introduction of effective methods to increase their stress resistance. The article substantiates the need to organize special trainings on the development of psychological resilience, which contribute to the improvement of emotional regulation, stress management and constructive communication skills in the educational process. The study is based on a systematic approach that combines cognitive, emotional and regulatory, behavioral, social and communicative, and reflective components of training work. It is determined that the cognitive component involves familiarizing teachers with the theoretical foundations of psychological resilience and effective methods of its development. The emotional-

regulatory aspect is aimed at mastering emotion management techniques that reduce anxiety and professional burnout. The behavioral component ensures the development of adaptive behavioral models in difficult pedagogical situations, while the social and communication component promotes the development of skills of constructive interaction with students, colleagues and parents. An important stage of trainings is reflection, which allows teachers to realize their own level of psychological resilience and identify areas for further self-improvement. The article contains an analysis of modern scientific approaches to the problem of forming psychological resilience of teachers, an overview of methods and tools used in training work. Attention is focused on the practical orientation of trainings that provide an opportunity to apply the acquired knowledge and skills in professional activities. The use of interactive teaching methods, such as role-playing games, case studies, and group discussions, contributes to a deeper learning of the material and increases the effectiveness of preparing teachers for the challenges of educational activities. It is concluded that the organization of trainings on psychological resilience is an effective means of forming the professional skills of philology teachers. The use of an integrated approach allows to ensure their readiness to effectively perform professional duties, maintain emotional balance and create a favorable psychological climate in the educational environment.

**Keywords:** teachers and lecturers of the Ukrainian language and literature, general secondary education institutions, professional training, professional development, professional skills, psychological resilience, trainings.

**Постановка проблеми.** Сучасна освітня система вимагає від учителів української мови і літератури не лише ґрунтовних знань та педагогічної майстерності, а й високого рівня психологічної стійкості. Постійна зміна освітніх підходів, адаптація до нових технологій, комунікація з учнями та їхніми батьками, а також робота в умовах стресу потребують від педагогів значних емоційних і психологічних ресурсів. У зв'язку із цим питання формування психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Одним із ефективних засобів розвитку цієї якості є організація спеціальних тренінгів, спрямованих на зміцнення психологічної рівноваги, розвиток навичок стресостійкості та ефективної комунікації. Такі тренінги допомагають учителям не лише зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях, а й підвищувати свою професійну компетентність, що безпосередньо впливає на якість освітнього процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній педагогічній науці представлено широкий спектр наукових праць, які висвітлюють різні аспекти педагогічної підготовки, психологічного розвитку й методичних підходів до професійного становлення та фахової діяльності педагогів. Аналіз цих досліджень дозволяє виокремити ключові напрями сучасної педагогічної науки.

Одним із провідних напрямів сучасної педагогічної науки є компетентнісний підхід до підготовки майбутніх учителів української мови та літератури. Це питання досліджується в монографії В. Коваль [4], де розглянуто принципи компетентнісного підходу в професійній підготовці в закладах вищої освіти. Крім того, дослідження О. Головіної [1] розкриває роль педагогічного супроводу у формуванні ключових життєвих компетентностей у мовній та літературній освіті.

Психологічна підготовка майбутніх педагогів є важливим елементом їхньої професійної діяльності. В. Зливков та С. Лукомська [3] у своїй праці аналізують теорію і практику психологічних тренінгів, що можуть бути використані для розвитку стресостійкості та комунікативних навичок педагогів. Зі свого боку Л. Помиткіна [6] детально розглядає психологію прийняття стратегічних життєвих рішень, що також є важливим аспектом професійної підготовки вчителів.

Методологічні засади розвитку педагогічної майстерності досліджуються в роботі В. Сидоренко [7], яка аналізує систему післядипломної освіти як платформу для вдосконалення навичок викладання. Праця О. Дуплійчук [2] висвітлює роль проектно-комунікативних технологій у професійно-педагогічній підготовці філологів, що є важливим напрямом інноваційного підходу до викладання мовних дисциплін.

Сучасні моделі педагогічної професії в системі післядипломної освіти розглядає С. Толочко [8], акцентуючи увагу на безперервному професійному розвитку вчителів. Т. Олефіренко [5] у своєму дослідженні аналізує проблеми підготовки педагогів до розвитку кар'єри, що є важливим аспектом професійної мобільності викладачів.

Окремий напрям досліджень присвячений проблемі формування психоемоційного інтелекту здобувачів освіти. У працях С. Толочко [10] висвітлюється значущість цього аспекту в сучасній освітній системі. Зокрема, спільна праця С. Толочко та О. Васюк [9] аналізує психоемоційний інтелект як інструмент виховання полікультурної особистості студентів.

Дослідження Л. Харітоненко [12] розглядає практику формування кейсу професійної майстерності вчителів української мови і літератури як інструмент розвитку компетентностей педагогів. Актуалізується мовнокомунікативна компетентність викладачів [11], методика викладання української мови в закладах освіти [13]. У контексті нашого дослідження значущості набуває ресурс «Resilience.Help» [14], котрий надає практичні рекомендації із психологічної підтримки освітян, що може бути корисним для формування стресостійкості й емоційної рівноваги педагогів.

Аналіз літератури свідчить про значну увагу сучасної науки до підготовки майбутніх педагогів у контексті компетентнісного підходу, психологічного розвитку, інноваційних технологій навчання та формування кар'єрних орієнтацій. Окрему роль відіграють дослідження психоемоційного інтелекту

як важливого чинника ефективної педагогічної діяльності. Представлені джерела створюють міцну наукову базу для подальших досліджень у галузі професійної підготовки педагогічних кадрів.

**Мета статті** – дослідити особливості організації тренінгів із психологічної стійкості для забезпечення формування професійної майстерності вчителів української мови і літератури закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

**Виклад основного матеріалу.** Розглянемо особливості організації та проведення тренінгів з психологічної стійкості для вчителів української мови і літератури, дослідимо їхній вплив на формування професійної майстерності педагогів, а також методичні підходи до їхньої реалізації.

Розпочнемо аналіз із визначення дефініції терміна *«психологічна стійкість»*. Як засвідчено науковцями, це ключовий фактор успішної професійної діяльності педагога, особливо в умовах сучасних викликів освітнього процесу, пов'язаних із реформуванням галузі та сучасними воєнними діями. Вона охоплює сукупність особистісних якостей, які дозволяють педагогу ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати високу мотивацію до педагогічної діяльності. Педагоги: учителі й викладачі української мови і літератури щоденно стикаються з необхідністю не лише передавати знання, а й виконувати роль наставника, модератора освітнього середовища та координатора комунікаційних процесів у навчальних середовищах. Це вимагає не лише методичної компетентності, а й стійкості до психологічних навантажень, здатності до саморегуляції та гнучкості мислення.

Формування психологічної стійкості вчителів української мови і літератури вимагає комплексного підходу, що включає різні *аспекти професійної підготовки та особистісного розвитку*. Одним із ключових елементів є *когнітивний компонент*, який передбачає усвідомлення педагогами сутності психологічної стійкості, її значення для ефективної професійної діяльності та ознайомлення з науковими підходами до проблеми стресостійкості. Педагоги мають отримати знання про основні методи подолання професійних криз, ефективні стратегії управління емоціями та принципи адаптації до стресових умов педагогічної діяльності. Це дозволяє створити фундамент для осмисленого впровадження психологічних технік у практичну діяльність.

Значну роль у розвитку психологічної стійкості відіграє *емоційно-регулятивний компонент*, який спрямований на формування здатності до емоційного самоконтролю, зниження рівня тривожності та подолання негативних психоемоційних станів. У межах тренінгів учителі опановують техніки релаксації, методи зняття напруги та підвищення особистісної впевненості. Особлива увага приділяється розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє ефективно керувати власними емоціями, зменшувати рівень стресу та будувати гармонійні взаємини з учнями й колегами.

Не менш важливим є *поведінковий компонент*, який забезпечує відпрацювання практичних навичок використання стратегій психологічної стійкості в реальних професійних ситуаціях. Під час тренінгів учасники моделюють складні педагогічні виклики, знаходять ефективні шляхи їхнього подолання, тренують конструктивне вирішення конфліктів та відпрацьовують техніки саморегуляції. Особливий акцент робиться на розвитку адаптивних моделей поведінки, що сприяють стійкості до стресу та професійного вигорання.

*Соціально-комунікативний компонент* спрямований на формування навичок ефективної взаємодії у професійному середовищі, що є особливо важливим для вчителів, які щодня спілкуються з учнями, їхніми батьками та колегами. Під час тренінгів педагоги розвивають навички асертивної комунікації, навчаються конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій, набувають досвіду роботи в команді та використовують техніки професійної підтримки. Значущим аспектом є усвідомлення важливості партнерства в педагогічній діяльності та розвитку стійких професійних зв'язків.

Останнім, але не менш значущим, є *рефлексивний компонент*, який дозволяє педагогам аналізувати власний емоційний стан, оцінювати рівень психологічної стійкості та визначати напрями подальшого розвитку. Учасники тренінгів активно використовують методи самоаналізу, ведуть рефлексивні щоденники, отримують зворотний зв'язок та коригують власні стратегії подолання стресу. Формування культури професійної рефлексії сприяє безперервному самовдосконаленню та розвитку усвідомленого підходу до викладання.

Тож формування психологічної стійкості вчителів української мови і літератури вимагає поєднання когнітивного, емоційно-регулятивного, поведінкового, соціально-комунікативного та рефлексивного компонентів. Лише комплексний підхід до організації тренінгів може забезпечити сталий розвиток стресостійкості педагогів, що, у свою чергу, позитивно впливатиме на їхню професійну майстерність та ефективність педагогічної діяльності.

Рівень психологічної стійкості педагога безпосередньо впливає на його професійну майстерність. Висока стійкість сприяє здатності педагога гнучко реагувати на нестандартні ситуації, ефективно вибудовувати комунікацію з учнями та їхніми батьками, уникати професійного вигорання. Натомість низький рівень стресостійкості може призводити до зниження мотивації до роботи, підвищеної емоційної вразливості та труднощів у взаємодії з учасниками освітнього процесу. У контексті компетентнісного підходу до освіти психологічна стійкість є не лише індивідуальною якістю, а й важливим чинником підвищення загальної якості викладання.

Важливо також розглянути *сучасні виклики*, з якими стикаються вчителі української мови і літератури, що впливають на їхню психологічну стійкість. По-перше, це зростаючі вимоги до інтеграції цифрових технологій в освітній

процес, що вимагає не лише технічних навичок, а й психологічної готовності до постійного самовдосконалення. По-друге, складні соціокультурні умови, в яких функціонує українська школа, підвищують рівень емоційного навантаження на педагогів. По-третє, проблема професійного вигорання, що є наслідком надмірного емоційного виснаження, потребує розробки ефективних стратегій психологічного супроводу та підтримки вчителів. З огляду на це формування та розвиток психологічної стійкості педагогів має бути одним із пріоритетних напрямів у підготовці майбутніх учителів та у системі післядипломної освіти. Одним із найбільш ефективних способів досягнення цієї мети є тренінгові програми, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та стресостійкості. Психологічна підтримка вчителів має здійснюватися комплексно, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, рівня професійного досвіду та специфіки освітнього середовища, в якому вони працюють.

*Організація тренінгів із розвитку психологічної стійкості для вчителів української мови і літератури вимагає комплексного підходу, що включає науково обґрунтовані методики, індивідуальний підхід до учасників та забезпечення практичної спрямованості занять. З урахуванням високого рівня емоційного навантаження, з яким стикаються педагоги в процесі професійної діяльності, тренінги повинні бути орієнтовані не лише на усунення стресових чинників, а й на формування стійких навичок саморегуляції, ефективного управління емоціями та конструктивної взаємодії в освітньому середовищі.*

Ефективна організація тренінгових програм передбачає дотримання певних *принципів*, серед яких важливими є *системність, практична спрямованість, інтерактивність, індивідуалізація та рефлексія*. *Системний підхід* дозволяє забезпечити комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учасників, що сприяє довготривалому засвоєнню навичок психологічної стійкості. *Практична спрямованість* тренінгів забезпечує можливість апробації та закріплення отриманих знань і вмінь у реальних професійних ситуаціях. *Використання інтерактивних методів*, таких як рольові ігри, групові дискусії, кейс-метод, дозволяє моделювати типові педагогічні ситуації та відпрацьовувати ефективні стратегії їхнього вирішення. *Індивідуалізація тренінгів* передбачає врахування особистісних характеристик учасників, рівня їхнього професійного досвіду та актуальних психологічних запитів. Важливою складовою кожного заняття є *рефлексія*, що дає змогу учасникам аналізувати власні реакції, усвідомлювати сильні та слабкі сторони своєї поведінки та коригувати стратегії подолання стресу. Подамо цей матеріал для кращого сприйняття візуально у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1

**Принципи ефективної організації тренінгових програм**

<i>Принцип</i>	<i>Зміст та значення</i>
<i>Системність</i>	Передбачає комплексний підхід до розвитку психологічної стійкості вчителів, охоплюючи когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Забезпечує послідовне і довготривале засвоєння навичок, що допомагають ефективно реагувати на професійні виклики. Тренінгові програми будуються на основі взаємопов'язаних етапів: діагностики, навчання, практичного закріплення та рефлексії.
<i>Практична спрямованість</i>	Орієнтується на застосування отриманих знань і навичок у реальних професійних ситуаціях. Включає методики навчання через досвід (experiential learning), моделювання реальних викликів та апробацію стратегій управління стресом у педагогічній діяльності. Забезпечує формування ефективних стратегій подолання труднощів через практичні вправи та ситуаційні задачі.
<i>Інтерактивність</i>	Використання методів активного навчання, таких як рольові ігри, групові дискусії, кейс-метод, командні завдання, мозковий штурм тощо. Це сприяє залученню учасників, покращенню комунікаційних навичок, підвищенню стресостійкості через відпрацювання поведінкових моделей у безпечному середовищі. Інтерактивні методи стимулюють творче мислення та здатність швидко реагувати на змінні обставини.
<i>Індивідуалізація</i>	Урахування особистісних характеристик учасників, їхнього професійного досвіду та специфіки роботи. Передбачає адаптацію програми під конкретні запити вчителів, диференційоване використання технік і методик. Включає персоналізовані рекомендації щодо розвитку стресостійкості, психоемоційної рівноваги та комунікативних навичок. Забезпечує гнучкість тренінгового процесу, що підвищує його ефективність.
<i>Рефлексія</i>	Важливий етап тренінгів, що дозволяє учасникам аналізувати власні реакції, усвідомлювати сильні та слабкі сторони своєї поведінки, коригувати стратегії подолання стресу. Включає самоаналіз, зворотний зв'язок, ведення рефлексивних щоденників, групові обговорення. Формує усвідомлений підхід до управління емоціями та професійним розвитком, сприяючи підвищенню рівня психологічної компетентності вчителів.

Структура тренінгових програм може включати *кілька етапів*, кожен із яких має свою специфіку та завдання.

*Підготовчий етап* передбачає діагностику рівня психологічної стійкості педагогів, визначення їхніх основних запитів та розробку індивідуальних рекомендацій. На цьому етапі важливо застосовувати валідні психодіагностичні методики, які дозволять отримати об'єктивну картину рівня стресостійкості, емоційної компетентності та особистісних ресурсів учасників.

*Основний етап* включає проведення тренінгових занять, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, ефективної комунікації, управління конфліктами та зниження рівня професійного вигорання. Учасники виконують вправи



Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 3(49) 2025

на усвідомлення власних реакцій на стрес, освоюють техніки релаксації, дихальні практики, методи когнітивної реструктуризації та емоційного балансу.

*Завершальний етап* передбачає аналіз отриманих результатів, обговорення змін у професійній діяльності учасників та розробку стратегії підтримки їхньої психологічної стійкості у майбутньому.

Окрему увагу слід приділити змістовному наповненню тренінгових модулів. Перший модуль може бути присвячений розумінню природи стресу, його впливу на особистість педагога та методам управління стресовими станами. Другий модуль має орієнтуватися на розвиток емоційного інтелекту, що включає навички розпізнавання власних і чужих емоцій, керування емоційними реакціями та підтримання позитивного психологічного клімату в навчальному колективі. Третій модуль доцільно присвятити розвитку комунікативних стратегій, що дозволять учителям ефективно взаємодіяти з учнями, батьками та колегами, а також конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Четвертий модуль має бути спрямований на профілактику професійного вигорання, формування усвідомленого ставлення до своєї діяльності та використання ресурсних стратегій для збереження внутрішнього балансу.

Важливим аспектом є вибір методів і технік, які використовуються в рамках тренінгів. Найефективнішими є когнітивно-поведінкові методики, що включають рефреймінг, техніки позитивного мислення, тренування стресостійкості та розвиток навичок самоконтролю. Методи арттерапії, такі як метафоричні асоціативні карти, казкотерапія та мандалотерапія, дозволяють учасникам усвідомити глибинні причини власних переживань і розвинути навички емоційної регуляції. Практики майндфулнес, дихальні техніки та тілесно-орієнтовані методики сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню усвідомленості у професійній діяльності.

Успішність реалізації тренінгових програм залежить від кваліфікації тренера, який повинен володіти як теоретичними знаннями у сфері психології стресостійкості, так і практичними навичками фасилітації групових процесів. Крім того, важливим є створення сприятливої атмосфери, що забезпечить комфортну взаємодію між учасниками та дозволить їм відкрито обговорювати свої проблеми та шукати шляхи їхнього вирішення. Загалом організація тренінгів із психологічної стійкості є необхідною складовою підвищення професійної майстерності педагогів, зокрема в контексті нашого дослідження вчителів української мови і літератури. Вона дозволяє їм не лише зберігати емоційну рівновагу в умовах професійних викликів, а й підвищувати ефективність педагогічної діяльності, що безпосередньо впливає на якість освіти та психологічний комфорт усіх учасників освітнього процесу. Організація тренінгів із психологічної стійкості для забезпечення фахової підготовки вчителів української мови і літератури ЗЗСО є важливим

елементом формування їхнього кейсу професійної майстерності. У сучасних умовах, коли освітня система стикається з викликами війни, економічної нестабільності та суспільних криз, здатність учителів зберігати психологічну рівновагу, підтримувати ефективну взаємодію з учнями та сприяти формуванню національної свідомості набуває особливого значення. Тренінги із психологічної стійкості спрямовані на розвиток таких важливих навичок, як управління емоціями, стресостійкість, ефективна комунікація, адаптивність до змін і кризових ситуацій. Вони мають інтегруватися в систему професійної підготовки та підвищення кваліфікації вчителів, враховуючи специфіку їхньої роботи з учнями в контексті викладання української мови і літератури.

### **Основні компоненти тренінгів із психологічної стійкості:**

1. *Розвиток емоційного інтелекту.* Учителі української мови і літератури часто працюють з текстами, які мають глибоке емоційне забарвлення, відображають історичні травми, моральні дилеми та суспільні виклики. Тренінги можуть допомогти їм навчитися розуміти власні емоції та емоції учнів, керувати стресом під час обговорення складних тем, наприклад, творів про війну або репресії. Важливим аспектом є розвиток здатності до емпатії, що сприяє кращій взаємодії з учнями.

2. *Методики саморегуляції та подолання стресу.* Учасники тренінгів отримують практичні інструменти для збереження емоційної рівноваги, наприклад, техніки дихання, релаксації, тайм-менеджменту. Для вчителів української мови і літератури, які працюють у складних умовах, це допоможе підтримувати працездатність і концентрацію, навіть у кризових ситуаціях.

3. *Комунікація в умовах конфлікту.* Педагоги можуть стикатися із ситуаціями, коли здобувачі освіти або їхні батьки переживають стрес чи агресію, спричинену кризовими подіями. Навчання ефективним технікам комунікації допоможе уникати конфліктів, знаходити спільну мову та створювати безпечне освітнє середовище.

4. *Формування професійної ідентичності в кризових умовах.* Особливу увагу слід приділити темі збереження професійної ідентичності та місії вчителя української мови і літератури в умовах суспільних потрясінь. Обговорення ролі викладача як культурного медіатора та носія національних цінностей сприяє посиленню їхньої внутрішньої мотивації та відчуття значущості своєї роботи.

5. *Інтеграція національно-патріотичного виховання.* Тренінги можуть включати практичні заняття з розробки уроків, що сприяють формуванню стійкості в учнів, наприклад, через вивчення літературних творів, які демонструють приклади мужності, віри в перемогу та здатності до опору у важких ситуаціях.

6. *Робота із цифровими інструментами для дистанційної підтримки.* У кризових ситуаціях учителі часто змушені працювати в умовах дистанційного навчання. Тренінги можуть охоплювати знайомство з платформами

для підтримки емоційного здоров'я, такими як онлайн-ресурси з арттерапії, медитації або спеціалізовані програми для зниження стресу, наприклад, Calm чи Headspace.

Тренінги є важливим елементом професійного розвитку вчителів української мови та літератури, оскільки вони сприяють підвищенню рівня професійної майстерності та допомагають вчителям ефективно виконувати свої обов'язки в умовах постійних змін в освіті. Тренінгові програми націлені на розвиток як професійних, так і особистісних якостей педагогів. Зокрема, тренінги сприяють покращенню комунікативних навичок, емоційного інтелекту, зниженню рівня професійного вигорання, а також підвищенню мотивації та ефективності педагогічної діяльності.

*Покращення комунікативних навичок та емоційного інтелекту.* Комунікативні навички є одними з найважливіших складових професійної майстерності вчителя, визначають здатність ефективно взаємодіяти з учнями, колегами й батьками, а також вирішувати конфліктні ситуації, що можуть виникати в процесі навчання. Тренінги, які орієнтовані на розвиток комунікативних навичок, включають вправи на активне слухання, ведення конструктивного діалогу, вирішення конфліктів, а також розвиток навичок співпереживання. Це дозволяє краще розуміти емоційний стан учнів, що є основою ефективної педагогічної взаємодії. Тренінги часто включають елементи розвитку емоційного інтелекту, який є важливою складовою професійної майстерності. Емоційний інтелект дозволяє вчителям краще управляти власними емоціями, розпізнавати емоції інших людей та ефективно використовувати ці знання для створення позитивного освітнього середовища. Розвиток емоційного інтелекту допомагає вчителям залишатися стійкими в стресових ситуаціях та зберігати спокій під час взаємодії з учнями й колегами.

*Зниження рівня професійного вигорання.* Професійне вигорання є серйозною проблемою, із якою стикаються вчителі, особливо в умовах високих вимог та емоційного навантаження. Тренінги, які зосереджуються на питаннях профілактики та зниження професійного вигорання, можуть мати значний позитивний ефект. Вони включають методи релаксації, техніки управління стресом, а також вправи на підтримку психічного здоров'я, допомагають зберігати баланс між професійним життям і особистим, що є важливим для збереження їхнього емоційного та психічного благополуччя. Тренінги також можуть навчати педагогів ефективним способам організації часу та фахової діяльності, що зменшує навантаження та дозволяє уникати перевтоми. Під час тренінгів учителі можуть обмінюватися досвідом з колегами, що сприяє підтримці позитивної атмосфери в колективі та допомагає розуміти, що вони не самотні у своїх труднощах.

*Підвищення мотивації та ефективності педагогічної діяльності.* Мотивація є ключовим фактором для досягнення високих результатів у професійній діяльності. Тренінги сприяють підвищенню мотивації вчителів,

адже вони надають можливість для саморозвитку, професійного зростання та покращення результатів навчання учнів. Вчителі, які беруть участь у тренінгах, здобувають нові знання та навички, що допомагають їм стати більш ефективними у своїй роботі, що, в свою чергу, підвищує їхню мотивацію та задоволеність професією. Тренінги також мають позитивний вплив на ефективність педагогічної діяльності, оскільки вони допомагають вчителям оновити свої методи навчання, адаптуватися до нових технологій та підходів, а також працювати більш продуктивно. Завдяки тренінгам вчителі здобувають знання про нові педагогічні стратегії, які можуть бути застосовані в роботі з учнями різних вікових груп і з різними рівнями підготовленості. Це дозволяє зробити освітній процес більш цікавим, динамічним і результативним.

Доцільним видається в прикінцевій частині надати розроблені авторами практичні рекомендації щодо впровадження тренінгів із психологічної стійкості.

**1. Роль адміністрації закладів освіти у впровадженні тренінгових програм.** Упровадження тренінгових програм у систему післядипломної педагогічної освіти є важливим кроком для покращення кваліфікації педагогічних працівників. Адміністрація закладу освіти відіграє ключову роль у цьому процесі, адже від її стратегічного підходу залежить успіх реалізації тренінгових програм. Ось кілька практичних рекомендацій для адміністрації:

*Визначення цілей та потреб.* Здійснення попереднього аналізу потреб педагогічних працівників є необхідною умовою для визначення основних напрямів тренінгів. Це може бути зроблено через опитування, анкетування, фокус-групи, на основі яких адміністрація формулює загальні цілі тренінгових програм.

*Створення мотиваційної основи.* Підвищення мотивації педагогів до участі у тренінгах є важливим завданням адміністрації. Для цього можна розробити систему заохочень та стимулів, таких як сертифікати, публікації, участь у конкурсах на кращі тренінгові проекти.

*Залучення досвідчених тренерів.* Для забезпечення високої якості тренінгів адміністрація повинна залучати кваліфікованих тренерів, які мають відповідний досвід і знання в галузі педагогіки, психології та методики навчання.

*Моніторинг і підтримка.* Після впровадження тренінгів важливо проводити моніторинг процесу та надавати необхідну підтримку учасникам, включаючи консультації, додаткові ресурси, можливості для подальшого навчання.

**2. Адаптація тренінгів до особливостей освітнього процесу.** Тренінги, що проводяться у межах післядипломної освіти, мають бути адаптовані до специфіки освітнього процесу в кожному закладі. Урахування різноманітних потреб слухачів, їхнього досвіду та стилю навчання є ключовим для забезпечення ефективності тренінгових програм.

*Гнучкість у форматі.* Для забезпечення доступності та зручності навчання тренінгові програми повинні включати як очні, так і дистанційні елементи. Застосування змішаних форматів дозволяє слухачам поєднувати навчання з професійними обов'язками.

*Індивідуалізація навчання.* Програми повинні враховувати рівень професійної підготовки учасників, що дозволяє розробляти різні рівні складності тренінгів і використовувати диференційовані підходи до навчання.

*Використання сучасних методик.* Важливо застосовувати інтерактивні методи навчання, такі як групові обговорення, кейс-методи, рольові ігри, що дозволяють створити практичні ситуації для вирішення реальних професійних завдань.

*Практична орієнтація.* Тренінги повинні бути орієнтовані на практичне застосування знань та умінь, а також на розвиток критичного мислення, самостійності та рефлексії учасників.

**3. Оцінювання ефективності тренінгових програм.** Оцінка ефективності тренінгів є важливою частиною процесу впровадження. Це дозволяє виявити сильні сторони програми, а також визначити її слабкі місця, що потребують корекції.

*Форми оцінювання.* Оцінка ефективності може проводитись через різні форми, такі як анкети, тестування, самопереоцінка учасників, а також зовнішнє оцінювання з боку експертів.

*Кількісні і якісні показники.* Оцінка ефективності повинна включати як кількісні показники (наприклад, кількість учасників, кількість годин тренінгів, рівень підвищення кваліфікації), так і якісні (відгуки учасників, зміни у професійній діяльності педагогів після проходження тренінгу).

*Зворотний зв'язок.* Важливо збирати зворотний зв'язок від учасників для покращення змісту і методів тренінгових програм. Це дозволяє оперативно коригувати навчальні курси та підвищувати їхню якість.

*Прогнозування результатів.* Оцінка ефективності тренінгової програми повинна також включати етап прогнозування впливу тренінгу на професійну діяльність педагогів в середньостроковій та довгостроковій перспективах.

Упровадження тренінгів у систему післядипломної педагогічної освіти є важливим етапом розвитку педагогічних кадрів. Однак для досягнення максимального ефекту важливо враховувати не лише адміністративні та організаційні аспекти, але й ефективно адаптувати тренінгові програми до потреб педагогів, забезпечуючи їхню практичною орієнтацією і наданням можливості для постійного розвитку [16].

Після проходження таких тренінгів учителі зможуть:

- ефективно реагувати на стресові ситуації в навчальному середовищі;
- підтримувати позитивний емоційний клімат під час освітньо-виховного процесу;

- сприяти розвитку психологічної стійкості в здобувачів освіти через зміст своїх уроків та особистий приклад;
- інтегрувати у власну професійну діяльність підходи, що сприяють збереженню національної ідентичності й вихованню патріотизму.

**Висновки.** Таким чином, тренінги відіграють важливу роль у розвитку професійної майстерності педагогів (учителів і викладачів української мови і літератури закладів освіти), допомагаючи покращити комунікативні навички, емоційний інтелект, знизити рівень професійного вигорання та підвищити мотивацію та ефективність педагогічної діяльності.

Організація тренінгів із психологічної стійкості в післядипломній освіті є стратегічно важливим заходом у системі психолого-педагогічної й методичної підготовки, що сприяє формуванню їхньої професійної майстерності, зміцненню ролі як провідників національних цінностей у складні часи напруги й невизначеності.

#### *Література:*

1. Головіна О.М. Педагогічний супровід формування ключових життєвих компетентностей у змісті мовної та літературної освіти. *Педагогічна скарбниця Донеччини*. 2004. № 2. С. 30–32.
2. Дуплійчук О.М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів-філологів до застосування проектно-комунікативних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2015. 20 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
4. Коваль В.О. Підготовка майбутніх учителів української мови та літератури до професійної діяльності на засадах компетентнісного підходу в закладах вищої освіти : монографія. Умань : Візаві, 2021. 449 с.
5. Олефіренко Т.О. Проблеми професійної підготовки майбутніх учителів до розвитку кар'єри в дискурсі педагогічної теорії. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 4(199). С. 14–19.
6. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.
7. Сидоренко В.В. Теоретичні і методичні засади розвитку педагогічної майстерності вчителя української мови і літератури в системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2013. 45 с.
8. Толочко С.В. Сучасні моделі педагогічної професії в системі післядипломної освіти для сталого розвитку : навч.-метод. посібн. Київ; Ніжин, 2019. 312 с.
9. Толочко С.В., Васюк О.В. Формування позитивного психоемоційного інтелекту для виховання полікультурної особистості здобувачів освіти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2024. № 3 (148). С. 110–115. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2024-3-16>
10. Толочко С.В. Психоемоційний інтелект здобувачів освіти як ключовий аспект сучасної освітньої системи. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141214>
11. Толочко С.В. Розвиток мовнокомунікативної компетентності викладачів у системі післядипломної педагогічної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2018. № 5. С. 138–143.
12. Харітоненко Л.А. Практика формування кейсу професійної майстерності учителів української мови і літератури ЗЗСО. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 61. Т. 2. С. 30–35.

13. Хомич В.І., Толочко С.В. Кредитно-модульний курс української мови (за професійним спрямуванням): навч.-метод. посіб. для студентів стаціонарної та заочної форм навчання економічних та технічних спеціальностей. 3-ге вид., перероб. і допов. Ч. II. Ніжин: Міланік, 2015. 190 с.

14. Resilience.help. Швидка психологічна допомога. Каталог ресурсів для витривалості дорослих і дітей. URL: <https://www.resilience.help/>

15. Tolochko S., Kolesnyk T. Foreign language competence of teachers in the system of postgraduate pedagogical education as a scientific problem. *Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки* : зб. наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (17 – 18 листопада 2017 р., м. Одеса). Одеса, 2017. Ч. 2. С. 6–8.

16. Рубан М. Українська автокефальна православна церква на Донбасі (1921 – 1930 рр.) // Емінак. – Київ-Миколаїв, 2022. – № 4 (40). – С. 139 – 165. DOI: [https://doi.org/10.33782/eminak2022.4\(40\).612](https://doi.org/10.33782/eminak2022.4(40).612) [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=36zIqA8AAAAJ&citation\\_for\\_view=36zIqA8AAAAJ:bEWYMUwI8FkC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=36zIqA8AAAAJ&citation_for_view=36zIqA8AAAAJ:bEWYMUwI8FkC)

### References:

1. Holovina, O. M. (2004). Pedahohichniy suprovid formuvannya kliuchovykh zhyttievykh kompetentnostei u zmisti movnoi ta literaturnoi osvity [Pedagogical support for the formation of key life competencies in the content of language and literary education] *Pedahohichna skarbnytsia Donechchyny*, 2, 30–32.

2. Dupliichuk, O. M. (2015). Profesiino-pedahohichna pidhotovka maibutnikh uchyteliv-filolohiv do zastosuvannya proektno-komunikatyvnykh tekhnolohii [Professional and pedagogical training of future philology teachers for the use of project-communicative technologies]: avtoref. dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.04. Zhytomyr, 20.

3. Zlyvkov, V.L., & Lukomska S.O. (2019). Teoriia ta praktyka psykholohichnykh treniniv [Theory and practice of psychological training]. Kyiv- Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M., 209.

4. Koval, V. O. (2021). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv ukrainskoi movy ta literatury do profesiinoi diialnosti na zasadakh kompetentnisnogo pidkhodu v zakladakh vyshchoi osvity [Preparing future teachers of Ukrainian language and literature for professional activity based on the competency-based approach in higher education institutions] : monohrafiia. Uman : Vizavi, 449.

5. Olefirenko, T. O. (2021). Problemy profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv do rozvytku kariery v dyskursi pedahohichnoi teorii [Problems of professional training of future teachers for career development in the discourse of pedagogical theory]. *Imidzh suchasnoho pedahoha*, 4(199), 14–19.

6. Pomytkina, L. V. (2013). Psykholohiia pryiniattia osobystistiu stratehichnykh zhyttievykh rishen [Psychology of making strategic life decisions by an individual]: monohrafiia. Kyiv: Kafedra, 381.

7. Sydorenko, V.V. (2013). Teoretychni i metodychni zasady rozvytku pedahohichnoi maisternosti vchytelia ukrainskoi movy i literatury v systemi pisliadyplomnoi osvity [Theoretical and methodological principles for the development of pedagogical skills of teachers of Ukrainian language and literature in the system of postgraduate education]: avtoref. dys. ... dokt. ped. nauk : 13.00.02. Kyiv, 45.

8. Tolochko, S. V. (2019). Suchasni modeli pedahohichnoi profesii v systemi pisliadyplomnoi osvity dlia staloho rozvytku [Modern models of the teaching profession in the system of postgraduate education for sustainable development] : navch.-metod. posibn. Kyiv; Nizhyn, 312.

9. Tolochko, S. V., & Vasiuk, O. V. (2024). Formuvannya pozytyvnoho psykhoemotsiinoho intelektu dlia vykhovannya polikulturnoi osobystosti zdobuvachiv osvity [Formation of positive psycho-emotional intelligence for the upbringing of multicultural personality of education seekers]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushynskoho*, 3 (148), 110–115. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2024-3-16>

10. Tolochko, S. V. (2024). Psykhoemotsiyni intelekt zdobuvachiv osvity yak kliuchovyi aspekt suchasnoi osvitnoi systemy [Psycho-emotional intelligence of students as a key aspect of the modern educational system]. *Pedahohichna akademiia: naukovy zapysky*, 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141214>
11. Tolochko, S.V. (2018). Rozvytok movnokomunikatyvnoi kompetentnosti vykladachiv u systemi pisliadyplomnoi pedahohichnoi osvity. *Innovatsiina pedahohika*, 5, 138–143.
12. Kharitonenko, L. A. (2023). Praktyka formuvannia keisu profesiinoi maisternosti uchyteliv ukraïnskoi movy i literatury ZZSO [Practice of forming a case of professional skills of teachers of Ukrainian language and literature of the ZZSO]. *Innovatsiina pedahohika*, 61 (2), 30–35.
13. Khomych, V.I., & Tolochko, S.V. (2015). Kredytно-modulnyi kurs ukraïnskoi movy (za profesiinym spriamuvanniam): navch.-metod. posib. dlia studentiv statsionarnoi ta zaochnoi form navchannia ekonomichnykh ta tekhnichnykh spetsialnostei. 3-he vyd., pererob. i dopov. Ch. II. Nizhyn: Milanik.
14. Resilience.help. Shvydka psykholohichna dopomoha. Kataloh resursiv dlia vytryvalosti doroslykh i ditei [Psychological First Aid: A Resource Directory for Resilience for Adults and Children]. URL: <https://www.resilience.help/>
15. Tolochko, S., & Kolesnyk, T. (2017). Foreign language competence of teachers in the system of postgraduate pedagogical education as a scientific problem. *Doslidzhennia riznykh napriamiv rozvytku psykholohii ta pedahohiky* : zb. naukovykh robit uchasnykiv mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (17 – 18 lystopada 2017 r., m. Odesa). Odesa, 2, 6–8.
16. Ruban M. Ukrainian Autocephalous Orthodox Church in Donbas (1921 – 1930) // *Eminak*. – Kyiv-Mykolaiv, 2022. – No. 4 (40). – P. 139 – 165. DOI: [https://doi.org/10.33782/eminak2022.4\(40\).612](https://doi.org/10.33782/eminak2022.4(40).612) [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=36zIqA8AAAAAJ&citation\\_for\\_view=36zIqA8AAAAAJ:bEWYMUwI8FkC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=36zIqA8AAAAAJ&citation_for_view=36zIqA8AAAAAJ:bEWYMUwI8FkC)