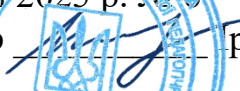


Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Луганської обласної державної адміністрації
Луганський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол ученої ради Луганського ОППО

29 грудня 2025 р. № 3

Директор  рина ЦИМБАЛ



ОСВІТНЯ ПРОГРАМА

курсу за проблемою

«Резильєнтність педагога в умовах кризових ситуацій»

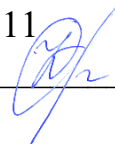
СХВАЛЕНО

Протокол засідання кафедри

педагогіки та психології

23 грудня 2025 р. № 11

Завідувач кафедри



Ольга КЕЧИК

Сєвєродонецьк
2025

Упорядник:

Рачок О. Л., методист кафедри педагогіки та психології Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Рецензент:

Байдик В. В., доцент кафедри педагогіки та психології Луганського ОІППО, кандидат психологічних наук, доцент.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми зумовлена сучасними викликами, що суттєво впливають на функціонування системи освіти та психоемоційний стан усіх учасників освітнього процесу. В умовах тривалих кризових ситуацій освітяни та здобувачі освіти потребують посиленої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток стійкості, адаптивності та здатності до відновлення.

Сучасне розуміння якості освіти виходить за межі академічних результатів і передбачає створення безпечного, підтримувального та психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє ефективній взаємодії між учнями та педагогами. Відновлення та збереження відчуття безпеки в закладі освіти неможливе без компетентного соціально-психологічного супроводу та підвищення психологічної культури педагогічних працівників.

Резильєнтність як здатність особистості протистояти стресовим впливам, адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлювати внутрішні ресурси набуває особливого значення в умовах сучасних соціально-економічних викликів, військово-політичної нестабільності, пандемічних загроз та інших кризових факторів.

У сучасних умовах роль учителя виходить за межі суто освітньої функції та передбачає надання емоційної підтримки, формування відчуття згуртованості, довіри й безпеки в учнівському колективі. Саме тому розвиток резильєнтності педагогів є важливою передумовою їхньої професійної ефективності, психічного здоров'я та здатності забезпечувати стабільний і безпечний освітній процес у кризових ситуаціях.

Освітню програму курсу за проблемою «Резильєнтність педагога в умовах кризових ситуацій» (далі – Програма) розроблено відповідно до Конституції України (1996 р.), законів України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII, «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII, Державного стандарту початкової освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87, Державного стандарту базової середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392, професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти»: наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 24.11.2020 № 2425-20; Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020; Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резильєнтності в закладі освіти»: наказ Міністерства освіти і науки України від 25.07.2023 № 889, листів Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» від 29.03.2022 № 1/3737-22, «Про методичні рекомендації “Перша психологічна допомога. Алгоритм дій”» від 04.04.2022 № 1/3872-22; «Про методичні рекомендації “Пріоритетні напрями роботи психологічної служби у

системі освіти України у 2025/2026 навчальному році”»: лист ІМЗО від 07.07.2025 № 21/08-586.

Цільова група: працівники психологічної служби, педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти.

Обсяг підвищення кваліфікації: 6 год / 0,2 кредита ЄКТС.

Особливості реалізації Програми: реалізується за регіональним компонентом на основі плану-графіка курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників Луганської області на 2026 рік.

Форма навчання: інституційна (дистанційна: синхронний режим).

Мета Програми: підвищення кваліфікації працівників психологічної служби, педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти щодо покращення стійкості (резильєнтності) учасників освітнього процесу.

Завдання Програми:

1) ознайомитись із концепцією резильєнтності та механізмами її формування;

2) удосконалити практичні навички щодо ідентифікації та активізації життєвих цінностей;

3) розглянути стратегії менеджменту емоційного клімату та ефективного вирішення поширених поведінкових труднощів;

4) оволодіти ефективними та корисними діями в реагуванні на складнощі життя.

Перелік компетентностей, що будуть удосконалюватись у процесі підвищення кваліфікації.

Загальні компетентності:

- ЗК 01. Громадянська;
- ЗК 02. Соціальна;
- ЗК.03. Культурна;
- ЗК.09. Етична.

Професійні компетентності:

Б2. Емоційно-етична компетентність (Б2.1. Здатність усвідомлювати особисті відчуття й почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами. Б2.2. Здатність конструктивно й безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу. Б2.3. Здатність усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі);

Б3. Компетентність педагогічного партнерства (Б3.1. Здатність до суб'єкт-суб'єктної взаємодії із здобувачами освіти в освітньому процесі);

В2. Здоров'язбережувальна компетентність (В2.1. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу. В2.3. Здатність формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя. В2.4. Здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності);

Д1. Здатність до навчання впродовж життя (Д1.2. Здатність надавати підтримку колегам у їхньому професійному розвитку).

Опис структури навчального плану Програми.

Навчальний план складається з двох модулів.

Модуль 1. Цінності як структурні елементи життєвої стійкості: їх розпізнавання та зміцнення (2 год / 0,1 кредита).

Модуль 2. Прийоми та техніки саморегуляції емоційного стану педагогічних працівників (4 год / 0,1 кредита).

Анотація модулів Програми

Модуль 1. Цінності як структурні елементи життєвої стійкості: їх розпізнавання та зміцнення. Висвітлюється резильєнтність як здатність протистояти психоемоційним пошкодженням, швидко відновлювати внутрішні ресурси та ефективно адаптуватися до несприятливих обставин. Розглядається п'ятикомпонентна модель життєвої стійкості, що містить такі складники, як самосвідомість, саморегуляція, оптимізм, соціальна підтримка та активне вирішення проблем.

Особлива увага приділяється ролі особистісних цінностей у формуванні резильєнтності: як їхнє усвідомлення, пріоритетизація та послідовне використання допомагають педагогам зберігати внутрішню стійкість, ухвалювати обґрунтовані рішення та ефективно реагувати на стресові ситуації.

Модуль 2. Прийоми та техніки саморегуляції емоційного стану педагогічних працівників. Модуль присвячений впливу емоцій на потреби, мислення, поведінку та фізичний стан особистості. Представлено практичні техніки саморегуляції та психологічної підтримки включно зі стратегіями самозахисту, дихальними та релаксаційними вправами, методами управління стресом, що допомагають долати кризові ситуації та зберігати професійну ефективність.

Розглядається важливість самоспівчуття, позитивного ставлення до себе та розвитку емоційної гнучкості як ключових чинників формування психологічної стійкості. Окрему увагу приділено розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленості власних реакцій та побудові ресурсних стратегій для підтримки психічного здоров'я в умовах професійних та соціальних викликів.

Форми, методи та технології реалізації Програми.

Реалізація завдань Програми здійснюється шляхом розгляду навчального матеріалу на синхронних заняттях (лекціях-презентаціях); проведення практичного заняття, виконання слухачами групових та індивідуальних завдань; участі педагогічних працівників у дискусіях та обговоренні питань, які визначаються викладачем у межах курсу за проблемою; самостійного опрацювання учасниками навчально-методичних матеріалів, підготовлених викладачем.

Навчання здійснюється з використанням технологій дистанційного навчання, засобів конференц-зв'язку (Microsoft Teams, Google Meet, Zoom).

Оцінювання результатів підвищення кваліфікації.

Для успішного завершення навчання необхідно 100 % відвідування, а також успішне виконання 80 та більше відсотків запропонованих практичних завдань.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат про підвищення кваліфікації, за підсумками навчання.

ФОРМА НАВЧАННЯ –
дистанційна (синхронний режим)
0,2 кредита – 6 годин

КВАЛІФІКАЦІЙНА КАТЕГОРІЯ –
працівники психологічної служби,
педагогічні працівники закладів
загальної середньої освіти

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
курсу за проблемою
«Резильєнтність педагога в умовах кризових ситуацій»

№ з/п	Назва модуля, теми	Кількість годин				
		Кредити	Усього	Лекц.	Семін.	Практ.
1	Цінності як структурні елементи життєвої стійкості: їх розпізнавання та зміцнення		2	2		
2	Прийоми та техніки саморегуляції емоційного стану педагогічних працівників		4			4
	УСЬОГО	0,2	6	2		4

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Цінності як структурні елементи життєвої стійкості: їх розпізнавання та зміцнення

Сутність феномену резильєнтності в житті, її індивідуальне й соціальне значення. П'ятикомпонентна модель життєвої стійкості та визначення власних «точок опори», а також ідентифікація потреб у розвитку нових навичок і ресурсів для подолання стресових ситуацій. Значення цінностей для формування резильєнтності та розрізнення між цінностями, цілями, бажаннями й досягненнями. Виявлення власних цінностей у різних сферах життя та оцінка ступеня їх реалізації.

Розгляд методів пріоритетизації цінностей і вибору стратегій поведінки в складних або кризових ситуаціях. Усвідомлення ролі особистих цінностей у підтриманні внутрішньої стійкості, ухваленні рішень і побудові гармонійних взаємин з оточенням.

2. Прийоми та техніки саморегуляції емоційного стану педагогічних працівників

Емоції та їхній вплив на потреби, мислення, поведінку та фізичний стан особистості. Техніки саморегуляції, проживання та усвідомленого переживання емоцій. Ефективні стратегії управління емоційними реакціями та відчуттями в професійних і життєвих ситуаціях. Методи менеджменту емоційного перевантаження, відновлення життєвої енергії та підтримки психічного здоров'я. Розуміння власних внутрішніх ресурсів і їх оптимізація для підтримки позитивних емоцій і стійкості до стресів.

Роль самоспівчуття, позитивного ставлення до себе та усвідомленості у формуванні психологічної стійкості, розвитку витривалості та ефективності в умовах професійних викликів.

Практичні прийоми використання релаксаційних, дихальних та когнітивних технік для підтримки внутрішньої рівноваги та гармонійного функціонування в професійній діяльності.

Список джерел

1. Кокун О. М. Життестійкість і резилієнтність людини в сучасному світі : теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751> (дата звернення: 26.11.2025).
2. Куртакова А., Передільчук А. Особливості міжособистісних відносин у педагогічному колективі. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 2 (2). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-226-234](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-226-234) (дата звернення: 26.11.2025).
3. Мафтин Л., Предик А., Романюк С. Формування позитивного психологічного клімату в педагогічному колективі сучасного загальноосвітнього навчального закладу в умовах освітніх змін. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 5–6 (99–100). С. 214–224. URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.05-06/214-224> (дата звернення: 26.11.2025).
4. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчальний посібник. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с. URL: <https://surl.li/urjblq> (дата звернення: 26.11.2025).
5. Про затвердження типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резилієнтності в закладі освіти» : наказ МОН від 25.07.2023 р. № 889. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/89628/ (дата звернення: 27.11.2025).
6. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2025/2026 навчальному році» : лист ДНУ ІМЗО від 07.07.2025 № 21/08-586). URL: <https://surl.li/uynafk> (дата звернення: 26.11.2025).
7. Психологічна резилієнтність особистості в умовах війни : колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська та ін. ; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/6347> (дата звернення: 28.11.2025).
8. Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах Нової української школи : аналітичні матеріали / Ігнатович О. М., Помиткін Е. О., Рибалка В. В., Павлик Н. В., Становських З. Л., Іванова О. В., Радзімовська О. В., Засць І. В., Шевенко А. М., Татаурова-Осика Г. П. ; за ред. Н. В. Павлик. Київ, 2022. 278 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733432> (дата звернення: 28.11.2025).
9. Стужук В. М. Психологічні особливості вибору стратегій

переживання кризових ситуацій. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49128> (дата звернення: 07.11.2025).

10. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/15> (дата звернення: 03.12.2024).

11. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_39_38 (дата звернення: 28.11.2025).