



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 159.942.5 : 37

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.12582656>

Особливості формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті

Кацєро Оксана Костянтинівна

здобувачка ступеня PhD, Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, вул. М. Берлинського, 9, м. Київ, 04060,
<https://orcid.org/0000-0002-5347-5996>

Шкільна Ірина Миколаївна

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії морального, громадянського та міжкультурного виховання, Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, вул. М. Берлинського, 9, м. Київ, 04060, <https://orcid.org/0000-0001-9456-8278>

Прийнято: 17. 06. 24 | Опубліковано: 29. 06. 24

Анотація. У статті здійснено структурно-системний аналіз виокремлення особливостей формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті. Метою цього дослідження є визначення та обґрунтування шляхів ефективного формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті. Це завдання включає аналіз наявних підходів до професійного розвитку викладачів, виявлення перешкод і бар'єрів, а



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

також розроблення практичних рекомендацій щодо вдосконалення освітнього процесу. Об'єктом дослідження є процес післядипломної освіти викладачів, що є ключовим етапом у системі неперервної професійної підготовки педагогічних кадрів. Предметом дослідження виступають організаційно-педагогічні умови, які забезпечують формування та розвиток психолого-компенсаторних умінь.

Психолого-компенсаторні вміння нами визначено як готовність викладача до саморегуляції та управління власним емоційним станом, ефективного подолання стресових ситуацій і конфліктів, адаптації до нових умов і змін в освітньому середовищі, взаємодії з різними категоріями студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. До основних компонентів психолого-компенсаторних умінь віднесено: емоційну стабільність (здатність зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях); саморегуляцію (здатність контролювати свої емоції, поведінку та стан); резилієнс (психологічна стійкість, здатність швидко відновлюватися після стресу); емпатію (здатність розуміти та враховувати емоції та почуття інших людей). Виокремлено перешкоди та виклики у формуванні психолого-компенсаторних умінь, котрі поділено на дві групи: внутрішні і зовнішні.

Обґрунтовано шляхи формування психолого-компенсаторних умінь викладачів і післядипломній освіті, а саме: запровадження структурованих програм підвищення кваліфікації; інтеграцію освітнього менеджменту та адміністративної підтримки в процес післядипломної освіти; співпрацю з іншими освітніми та науковими установами, державними й громадськими організаціями; модернізацію післядипломної освіти та використання активних методів навчання. Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження обґрунтованих шляхів формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті.

Ключові слова: педагогічна діяльність, викладач, стрес, компенсаторні



механізми захисту, психолого-компенсаторні вміння.

Features of formation of teachers` psychological and compensatory skills in postgraduate education

Oksana Katsero

applicant for the degree of PHD, Institute of Problems of Education of National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 9, M.Berlynskiy St., Kyiv, 04060, <https://orcid.org/0000-0002-5347-5996>

Iryna Shkilna

candidate of pedagogical sciences, senior researcher employee of the moral laboratory of civic and intercultural education, Institute of Problems of Education of National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 9, M.Berlynskiy St., Kyiv, 04060, <https://orcid.org/0000-0001-9456-8278>

***Abstract.** The article carries out a structural-system analysis of allocation of features of formation of teachers` psychological and compensatory skills in postgraduate education.*

The purpose of this study is to identify and justify ways of effective formation of teachers` psychological and compensatory skills in postgraduate education. This task includes analyzing existing approaches to teachers` professional development, identifying obstacles and barriers, as well as developing practical recommendations for improving the educational process. The object of the study is the process of teachers` postgraduate education, which is a key stage in the system of continuous professional training of pedagogical staff. The subject of the study is organizational and pedagogical conditions that ensure formation and development of psychological



and compensatory skills.

Psychological and compensatory skills are defined as teacher's readiness for self-regulation and management of his own emotional state, effective overcoming of stressful situations and conflicts, adaptation to new conditions and changes in the educational environment, interaction with different categories of students, taking into account their individual characteristics. The main components of psychological compensatory skills include: emotional stability (ability to maintain emotional balance in difficult situations); self-regulation (ability to control one's emotions, behavior and state); resiliens (psychological stability, ability to quickly recover from stress); empathy (ability to understand and consider other people's emotions and feelings). The obstacles and challenges in formation of psychological and compensatory skills are allocated, which are divided into two groups: internal and external. Ways of formation of teachers' psychological and compensatory skills in postgraduate education are substantiated, namely: introduction of structured programs for advanced training; integration of educational management and administrative support in the process of postgraduate education; cooperation with other educational and scientific institutions, state and public organizations; modernization of postgraduate education and use of active teaching methods. Practical recommendations for introduction of justified ways of formation of teachers' psychological and compensatory skills in postgraduate education have been developed.

Key words: *pedagogical activity, teacher, stress, compensatory protection mechanisms, psychological and compensatory skills.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства та глобальних змін в освітній сфері питання підвищення професійної компетентності викладачів стає особливо актуальним. Основні виклики, із якими стикаються освітяни, включають інтенсивний розвиток інформаційно-



комунікаційних технологій, зміну потреб та очікувань здобувачів освіти, а також зростання вимог до якості навчально-пізнавальної діяльності. У такому контексті формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті стає важливою складовою їхньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психолого-компенсаторні уміння, як частина професійної компетентності викладачів, включають здатність до саморегуляції, ефективного подолання стресових ситуацій, адаптації до змін та взаємодії з різноманітними групами студентів. Ці вміння сприяють збереженню психологічного здоров'я викладачів та підвищенню професійної продуктивності. Незважаючи на їхню важливість, процес формування таких умінь часто залишається на периферії уваги освітніх установ.

Так, колектив науковців, а саме: В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан – дослідив психодіагностику особистості в кризових життєвих ситуаціях, зокрема здійснив аналіз сучасних закордонних психологічних досліджень кризових ситуацій та підходів до їхньої діагностики. Авторами визначено різні напрями дослідження кризових ситуацій, копінг-стратегій і можливостей постстресового відновлення. Окрему увагу приділено типології стресових розладів, зокрема актуальному для реалій сучасної України посттравматичному стресовому розладі [3].

Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості проаналізовано в колективній монографії за редактуванням Н. Тавровецької. Значущість здійсненої праці – у репрезентуванні результатів практичного досвіду використання інноваційних форм і методів у просвітницькій, профілактичній, консультативній та психокорекційній діяльності практичного психолога, виокремленні особливостей використання інноваційних технік і технологій у контексті розвитку особистісної та професійної компетентності фахівця [4].



О. Кононенко, аналізуючи компенсаторні механізми захисту як поведінковий компонент перфекціонізму особистості, стверджує: «Механізм компенсації проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості» [10, с. 90].

В. Кальниш і В. Опанасенко в дослідженні особливостей формування компенсаторної функціональної поведінки у військовослужбовців, що перебувають у зоні бойових дій, стверджують, що для аналізу отриманого матеріалу необхідно врахувати відоме положення про те, що успішне виконання людиною професійних обов'язків є важливою властивістю, яка в перетвореній формі змінює вихідні компоненти трудового середовища на конкретний корисний результат. Ця здатність включає в себе розуміння професійних ситуацій та ефективний обмін ресурсами для досягнення відповідних результатів. Цитуючи В. І. Верховіна, автори акцентують увагу, що цей функціональний алгоритм є способом забезпечення енергетичної, інформаційної, економічної, соціальної та відновної рівноваги між потенціалом людини і трудовим середовищем. Означений алгоритм має декілька тісно пов'язаних рівнів реалізації, які є складною комбінацією взаємодіючих факторів. Рациональне використання ресурсів організму людини вбудоване в систему навичок її функціональної поведінки, що реалізується через функціональний алгоритм. Цей алгоритм забезпечує конкретну трансформацію професійних ресурсів людини в корисний результат і є найважливішим чинником її



професійних здібностей. Функціональний алгоритм трудової поведінки є реальним інструментом організації професійної активності людини під час трансформації її ресурсів у потрібний корисний результат, забезпечуючи при цьому необхідний рівень працездатності [5, с. 274].

Цікавими є і результати наукових пошуків О. Каніболоцької щодо компенсаторної компетенції як складової іншомовної професійної освіти студентів мовних вузів. Компенсаторну компетенцію авторкою ототожнено зі здатністю індивіда виходити зі скрутних комунікативних ситуацій внаслідок нестачі мовних чи мовленнєвих ресурсів за допомогою застосування компенсаторних стратегій і умінь, єдністю взаємопов'язаних елементів, що володіють певною самостійністю [6].

О. Кононенко під час аналізу компенсаторних механізмів захисту як поведінкового компонента перфекціонізму особистості на основі праць зарубіжних і вітчизняних науковців та авторської концепції диверсифікаційного перфекціонізму доведено, що поведінковий компонент перфекціонізму особистості містить механізми психологічного захисту особистості. Представлено результати статистичного аналізу щодо взаємозв'язків між показниками різних форм прояву перфекціонізму та компенсаторними захисними механізмами. «Механізм компенсації проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості» [10, с. 90].

А. Rozental та Р. Carlbring наводять останні результати досліджень у галузі



когнітивної нейронауки та промислової психології, котрі вказують на важливість контролю стимулів, що дозволяє формувати ефективне робоче середовище, яке перешкоджає багатозадачності, зменшує відволікання уваги та запобігає його виснаженню [14, с. 1488].

Означену проблему з точки зору формування психолого-компенсаторної компетентності викладачів у післядипломній освіті частково проаналізовано в наших попередніх дослідженнях [7, 8, 9].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Актуальність означеного дослідження обумовлена необхідністю вдосконалення системи підвищення кваліфікації викладачів у відповідь на виклики сучасного освітнього середовища та за умов воєнного стану в сучасній Україні. Успішне впровадження результатів цього дослідження сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу, збереженню психологічного здоров'я викладачів та забезпеченню їхньої готовності до професійної діяльності в умовах війни та подальшого реформування освіти.

З огляду на це у своїй роботі розкриємо ще недостатньо вирішену проблему розроблення та впровадження обґрунтованих шляхів формування психолого-компенсаторних умінь викладачів, що є важливим завданням сучасної післядипломної освіти. Це дослідження має на меті внести певний вклад у теоретичні та практичні аспекти означеної проблематики, сприяючи розвитку професійної компетентності й майстерності викладачів та підвищенню якості освіти загалом.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою цього дослідження є визначення та обґрунтування шляхів ефективного формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті. Це завдання включає аналіз наявних підходів до професійного розвитку викладачів, виявлення перешкод і бар'єрів, а також розроблення практичних рекомендацій



щодо вдосконалення освітнього процесу.

Об'єктом дослідження є процес післядипломної освіти викладачів, що є ключовим етапом у системі неперервної професійної підготовки педагогічних кадрів. Предметом дослідження виступають організаційно-педагогічні умови, які забезпечують формування та розвиток психолого-компенсаторних умінь.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психолого-компенсаторні вміння є важливою складовою професійної компетентності викладачів. Цей термін об'єднує в собі комплекс умінь, які дозволяють педагогові ефективно виконувати свої професійні обов'язки, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та адаптуючись до різноманітних стресових ситуацій.

Психолого-компенсаторні вміння можна визначити як здатність викладача до саморегуляції та управління власним емоційним станом, ефективного подолання стресових ситуацій і конфліктів, адаптації до нових умов і змін в освітньому середовищі, взаємодії з різними категоріями студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

До основних компонентів психолого-компенсаторних умінь віднесено:

- **емоційну стабільність** (здатність зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях);
- **саморегуляцію** (здатність контролювати свої емоції, поведінку та стан);
- **резилієнс** (психологічна стійкість, здатність швидко відновлюватися після стресу);
- **емпатію** (здатність розуміти та враховувати емоції та почуття інших людей).

Формування психолого-компенсаторних умінь викладачів потребує інтеграції різних теоретичних підходів і методик, що розглядають навчання дорослих, психологічні аспекти розвитку особистості та специфіку педагогічної діяльності.



Так, актуалізується *андрагогіка* як наука про навчання дорослих, котра акцентує увагу на необхідності врахування життєвого досвіду, мотивації до навчання та індивідуальних особливостей кожного викладача. Важливим аспектом є принцип активного залучення дорослих до процесу навчання, що сприяє більш ефективному засвоєнню знань та формуванню компетентностей.

Також значущості набуває *теорія саморегуляції*, яка наголошує на важливості розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції, що є ключовими для управління стресом та адаптації до змін. Використання технік саморегуляції (медитація, релаксація, когнітивно-поведінкові техніки) може суттєво покращити психолого-компенсаторні вміння викладачів.

У процесі формування психолого-компенсаторних умінь викладачів важливу роль відіграють *психолого-педагогічні підходи*, що включають різноманітні методики та стратегії, спрямовані на розвиток емоційної стабільності, стійкості до стресу та емпатії. Доцільним видається і використання групових тренінгів, індивідуальних консультацій та психотерапевтичних інтервенцій для підвищення психологічної компетентності викладачів.

Психолого-компенсаторні вміння відіграють ключову роль у професійній діяльності викладачів, впливаючи на їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки, зберігаючи при цьому високу продуктивність і позитивний психологічний стан. Викладачі з високим рівнем психолого-компенсаторних умінь здатні краще управляти своїм емоційним станом, що дозволяє їм зосереджуватися на освітньому процесі та досягати вищих результатів. Вони легше адаптуються до змін, швидше відновлюються після стресових ситуацій та здатні створювати позитивну атмосферу в навчальному приміщенні.

Психолого-компенсаторні вміння тісно пов'язані з іншими видами професійних умінь, такими як комунікативні та організаційні. Вони доповнюють та підсилюють інші вміння, роблячи викладача більш ефективним та всебічно



розвинутим професіоналом.

Високий рівень психолого-компенсаторних умінь сприяє збереженню психологічного здоров'я викладачів, що є важливим для запобігання професійному вигоранню. Вони дозволяють викладачам знаходити баланс між професійною та особистою життям, що є ключовим для довгострокової успішної кар'єри.

Тож формування психолого-компенсаторних умінь є критично важливим завданням у системі післядипломної освіти викладачів. Це дозволяє не лише підвищити їхню професійну майстерність, але й забезпечити збереження психологічного здоров'я та стійкості до стресу, що є необхідним для успішного виконання викладацьких обов'язків у сучасних умовах.

Організаційно-педагогічні умови формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті включають у себе комплекс управлінських та адміністративних заходів, спрямованих на створення ефективного освітнього середовища.

Більшість програм підвищення кваліфікації викладачів спрямована на оновлення та розширення їхніх професійних знань, умінь і навичок. Проте формування психолого-компенсаторних умінь не завжди знаходиться в центрі уваги. Аналіз наявних програм указує на потребу в більшій увазі до психологічної підготовки викладачів, особливо в умовах зростаючої складності освітнього процесу та різноманітних стресових ситуацій.

Організаційна структура післядипломної освіти визначає ефективність процесу навчання включно з управлінською підтримкою, ресурсами й адміністративними процедурами. Важливим аспектом є наявність спеціалізованих відділів або підрозділів, відповідальних за психологічну підтримку та розвиток викладачів, що дозволяє систематично впроваджувати заходи щодо формування необхідних умінь.



Суттєво підвищити ефективність організаційних процесів у післядипломній освіті можуть і сучасні інформаційно-комунікаційні технології. Використання онлайн-платформ, вебінарів, відеоконференцій та інших технологій дозволяє забезпечити доступ до навчальних матеріалів, комунікацію між викладачами та обмін досвідом.

Формування психолого-компенсаторних умінь викладачів включає в себе методи, форми і засоби навчання, які сприяють означеному процесові.

1. Упровадження активних методів навчання, зокрема тренінгів, рольових ігор, кейс-стаді та симуляцій, дозволить моделювати реальні стресові ситуації та відпрацьовувати навички їхнього подолання. Використання інтерактивних методів сприяє підвищенню мотивації викладачів та їх активному залученню до освітнього процесу.

2. Використання інноваційних технологій в освітньому процесі. Інноваційні технології, такі як віртуальна та доповнена реальність, можуть використовуватися для створення симуляцій реальних навчальних ситуацій, що дозволяє викладачам практикувати навички саморегуляції та стресостійкості. Інтерактивні платформи та онлайн курси можуть забезпечити безперервний доступ до навчальних матеріалів та підтримки, сприяючи розвитку умінь у зручний для викладачів час.

3. Забезпечення персоналізації навчання. Індивідуалізація освітніх траєкторій дозволяє враховувати особисті потреби та рівень підготовки кожного викладача. Менторські програми та індивідуальні консультації з психологами сприяють глибшому розумінню викладачами власних психологічних особливостей та ефективному розвитку компенсаторних навичок.

Перешкоди та виклики у формуванні психолого-компенсаторних умінь. Формування психолого-компенсаторних умінь викладачів стикається з низкою перешкод і викликів, які можуть обмежувати ефективність цього



процесу. Означені чинники поділимо на дві групи: внутрішні і зовнішні.

До внутрішніх чинників відносимо: недостатню мотивацію викладачів до розвитку психолого-компенсаторних умінь, обумовлену нерозумінням їхньої важливості для професійної діяльності; психологічну закритість та невміння визнавати власні проблеми й потреби в розвитку.

До зовнішніх чинників зараховуємо: відсутність належної організаційної підтримки з боку адміністрації освітніх установ; обмеженість ресурсів для проведення спеціалізованих тренінгів і заходів з підвищення психологічної компетентності викладачів.

В умовах сучасного реформування післядипломної освіти в Україні через використання потенціалу формальної, неформальної та інформальної її видів доцільно здійснити аналіз проблем та бар'єрів, котрі виникають в означеному процесі. Так, однією з важливих проблем є невідповідність програм підвищення кваліфікації реальним потребам викладачів, відсутність фокусу на психологічній підготовці. Актуалізується ще одна важлива проблема – бюрократичні перепони та обмеження, що ускладнюють упровадження нових методик та інноваційних підходів.

Тож для ефективного формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті необхідно подолати як внутрішні, так і зовнішні перешкоди. Це вимагає системного підходу до організації процесу підвищення кваліфікації, інтеграції сучасних педагогічних методик та інноваційних технологій, а також створення сприятливих умов для особистісного та професійного розвитку викладачів.

Обґрунтування шляхів формування психолого-компенсаторних умінь викладачів і післядипломній освіті. Організаційні шляхи є важливою складовою успішного формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті. Вони включають структуровані підходи до навчання,



адміністративну підтримку та ефективне управління освітнім процесом.

Зважаючи на здійснений попередньо аналіз, доцільно виокремити такі основні шляхи:

1. Упровадження структурованих програм підвищення кваліфікації. Це передбачає розроблення модульних програм підвищення кваліфікації, що включають елементи психологічної підготовки, управління стресом та саморегуляції. Кожен модуль повинен бути орієнтований на конкретні аспекти психолого-компенсаторних умінь, з практичними завданнями та вправами для закріплення навичок. Залучення фахівців у галузі психології та педагогіки для розробки та викладання програм.

2. Інтеграція освітнього менеджменту та адміністративної підтримки в процес післядипломної освіти. Актуалізується забезпечення підтримки з боку адміністрації освітніх установ, зокрема надання ресурсів для проведення тренінгів і курсів. Доцільною є організація регулярних семінарів і конференцій, присвячених питанням психологічної підтримки викладачів. Результативним стане й уведення системи моніторингу та оцінки рівня психолого-компенсаторних умінь викладачів для виявлення потреб у додатковій підтримці.

3. Співпраця з іншими освітніми та науковими установами, державними й громадськими організаціями. Необхідна спільна робота з університетами, дослідницькими інститутами та психологічними центрами для обміну досвідом та розроблення ефективних програм. Актуалізується організація міжнародних обмінів і стажувань для викладачів з метою ознайомлення з кращими практиками в інших країнах. Доцільним видається залучення грантових програм і фінансування для підтримки ініціатив у сфері післядипломної освіти.

4. Модернізація післядипломної освіти. Використання активних методів навчання: упровадження тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної



стабільності та саморегуляції; проведення рольових ігор та симуляцій, які допомагають викладачам відпрацьовувати навички управління стресом у реалістичних умовах; організація майстер-класів та практикумів з технік релаксації та медитації. **Інтеграція психологічних і педагогічних методів в освітній процес** через використання когнітивно-поведінкових технік для розвитку навичок саморегуляції; застосування методик емоційного інтелекту для підвищення рівня емпатії та взаємодії з учнями; використання індивідуальних та групових консультацій з психологами для підтримки викладачів. **Інноваційні підходи до формування компетентностей:** завдяки використанню дистанційних і змішаних форм навчання, що дозволяє поєднувати теоретичні знання з практичними завданнями; упровадження електронних платформ для безперервного навчання, де викладачі можуть обмінюватися досвідом та отримувати підтримку у режимі реального часу; застосування технологій віртуальної та доповненої реальності для створення реалістичних навчальних ситуацій та відпрацювання навичок у безпечному середовищі.

Процес використання дистанційних і змішаних форм навчання містить комплекс заходів, а саме:

- організацію вебінарів та онлайн-курсів, що дозволяють викладачам навчатися у зручний для них час;
- створення інтерактивних онлайн-платформ з доступом до навчальних матеріалів, форумів та груп підтримки;
- використання змішаних форм навчання, що поєднують очні й дистанційні заняття, дозволяючи викладачам відпрацьовувати вміння на практиці.

Актуалізується індивідуально особистісний підхід та впровадження індивідуалізованих освітніх траєкторій, що передбачає розроблення індивідуальних планів розвитку для кожного викладача з урахуванням його професійних потреб і рівня підготовки; залучення менторів та коучів для



підтримки викладачів у процесі формування й розвитку психолого-компенсаторних умінь; організація регулярних сесій зворотного зв'язку для коригування індивідуальних планів та оцінки досягнутих результатів.

Зростає роль систематичного упровадження новітніх технологій в освітній процес через комплекс заходів:

- використання мобільних додатків для моніторингу стресу та саморегуляції, що дозволяє викладачам отримувати рекомендації у режимі реального часу;
- створення віртуальних симуляцій навчальних ситуацій, де викладачі можуть практикувати навички управління стресом та конфліктами;
- інтеграцію технологій доповненої реальності для створення навчальних матеріалів, що допомагають викладачам ефективніше засвоювати нові методики й техніки.

Здійснений аналіз уможлиблює розроблення практичних рекомендацій щодо впровадження обґрунтованих визначених шляхів для формування психолого-компенсаторних умінь у післядипломній освіті. Репрезентуємо означений алгоритм:

1. Розроблення та впровадження програм підвищення кваліфікації.

1.1. Створення модульних програм, орієнтованих на розвиток психолого-компенсаторних умінь викладачів з акцентом на практичні заняття.

1.2. Залучення експертів у галузі психології та педагогіки для розроблення й реалізації програм.

1.3. Упровадження системи оцінки ефективності програм підвищення кваліфікації для коригування та вдосконалення навчального процесу.

2 Підготовка та перепідготовка педагогічних кадрів.

2.1. Організація тренінгів та семінарів для викладачів з метою розвитку їхніх



психологічних та педагогічних компетентностей.

2.2. Проведення регулярних супервізій і коучингових сесій для підтримки викладачів у процесі професійного розвитку.

2.3. Упровадження системи наставництва, де досвідчені викладачі допомагають новачкам адаптуватися та розвивати необхідні навички.

3 Моніторинг та оцінка ефективності.

3.1. Створення системи моніторингу результатів навчання, що включає оцінку рівня психолого-компенсаторних умінь викладачів до та після проходження програм підвищення кваліфікації.

3.2. Проведення регулярних опитувань та анкетувань для виявлення потреб викладачів та коригування навчальних програм.

3.3. Аналіз впливу впроваджених заходів на професійну діяльність викладачів та якість освітнього процесу в цілому.

Тож обґрунтовані шляхи формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті включають комплекс заходів, що охоплюють організаційну підтримку, інноваційні педагогічні методики та використання сучасних технологій. Це сприятиме підвищенню професійної майстерності викладачів, збереженню їхнього психологічного здоров'я та забезпеченню високої якості освіти в умовах постійних змін.

Практичне впровадження шляхів формування психолого-компенсаторних умінь. Практичне впровадження визначених шляхів формування психолого-компенсаторних умінь варто розпочати з пілотного проєкту з упровадження програм підвищення кваліфікації; упровадження програм підвищення кваліфікації для викладачів, орієнтованих на розвиток психолого-компенсаторних умінь, що є важливим кроком для забезпечення якісної післядипломної освіти. Як відомо, пілотний проєкт – ефективний інструмент для тестування й удосконалення нових методик і підходів. У нашому



дослідженні проведення пілотного проєкту передбачатиме такий алгоритм послідовних операцій:

1. Визначення цільової групи та цілей проєкту. Вибір цільової групи викладачів, які потребують розвитку психолого-компенсаторних умінь на основі попереднього аналізу їхніх потреб та рівня підготовки. Визначення конкретних цілей проєкту, таких як підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями, покращення взаємодії зі студентами.

2. Розроблення навчальних модулів та плану впровадження. Створення навчальних модулів, що містять теоретичні та практичні заняття з розвитку психолого-компенсаторних умінь. План впровадження проєкту включно з графіком проведення занять, інтегруватиме методики оцінки ефективності та коригування програми в процесі реалізації.

3. Моніторинг та оцінка результатів проєкту. По-перше, це впровадження системи моніторингу для регулярної оцінки прогресу учасників проєкту. Далі – використання анкет, тестів та інтерв'ю для збору даних про ефективність програм. І насамкінець – аналіз отриманих результатів для коригування навчальних програм та підготовки рекомендацій щодо їхнього подальшого впровадження.

4. Використання інноваційних технологій в освітньому процесі. Інноваційні технології відіграють важливу роль у підвищенні ефективності формування психолого-компенсаторних умінь викладачів. Вони дозволяють створювати інтерактивне та адаптивне навчальне середовище, яке сприяє кращому засвоєнню знань і розвитку необхідних навичок. Доцільно навести найважливіші, на нашу думку:

– **інтерактивні онлайн-платформи** (використання онлайн-платформ для проведення вебінарів, семінарів і майстер-класів, що дозволяє забезпечити гнучкість та доступність навчання; створення інтерактивних навчальних



матеріалів, таких як відеолекції, віртуальні симуляції та інтерактивні вправи, що дозволяють практикувати навички в реалістичних умовах; залучення онлайн-форумів та груп підтримки, де викладачі можуть обмінюватися досвідом та отримувати консультації від експертів);

– **використання мобільних додатків** (розроблення мобільних додатків для саморегуляції та управління стресом, які включають техніки релаксації, медитації та когнітивно-поведінкової терапії; можливість моніторингу психологічного стану в режимі реального часу, що дозволяє викладачам отримувати індивідуальні рекомендації для покращення емоційного здоров'я);

– **технології віртуальної та доповненої реальності** (використання віртуальної реальності для створення тренінгових програм, що моделюють складні навчальні ситуації та допомагають викладачам відпрацьовувати навички управління стресом; доповнена реальність для створення інтерактивних навчальних матеріалів, що допомагають викладачам краще розуміти та застосовувати нові методики та підходи у своїй діяльності).

5. Підготовка та перепідготовка педагогічних кадрів. Підготовка та перепідготовка викладачів є ключовим елементом у формуванні психолого-компенсаторних умінь. Це включає систематичну роботу з підвищення кваліфікації, індивідуальну підтримку та створення умов для безперервного професійного розвитку.

5.1. Організація системи підвищення кваліфікації через упровадження регулярних курсів підвищення кваліфікації, спрямованих на розвиток психолого-компенсаторних умінь; співпрацю з університетами та науковими установами для забезпечення високої якості навчальних програм; проведення практичних семінарів та тренінгів з акцентом на відпрацювання реальних ситуацій та застосування отриманих знань на практиці.

5.2. Індивідуальна підтримка та супровід завдяки запровадженню



системи менторства, де досвідчені викладачі надають підтримку та консультації менш досвідченим колегам; проведення індивідуальних консультацій із психологами та коучами для обговорення особистих проблем й розроблення індивідуальних планів розвитку; створення умов для саморефлексії і самооцінки, що дозволяє викладачам краще розуміти свої сильні й слабкі сторони та працювати над їхнім покращенням.

5.3. Безперервний професійний розвиток. Забезпечення можливостей для участі в конференціях, семінарах та інших заходах, що сприяють обміну досвідом і новими знаннями; підтримка ініціатив викладачів щодо підвищення власної кваліфікації, включаючи участь у міжнародних програмах та стажуваннях; упровадження системи сертифікації та атестації, що дозволяє оцінювати рівень психолого-компенсаторних умінь та визначати потреби в додатковому навчанні.

6. Інтеграція психолого-компенсаторних умінь у професійну діяльність викладачів. Інтеграція психолого-компенсаторних умінь у професійну діяльність викладачів є завершальним етапом процесу їхнього формування. Це вимагає систематичного підходу та створення умов для застосування отриманих знань та навичок на практиці.

6.1. Створення сприятливого освітнього середовища. Забезпечення підтримки з боку керівництва навчальних закладів для створення умов, що сприяють розвитку та застосуванню психолого-компенсаторних умінь. Розроблення й упровадження політик та процедур, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я викладачів. Створення безпечного й підтримуючого середовища, де викладачі можуть відкрито обговорювати свої проблеми та отримувати необхідну допомогу.

6.2. Використання умінь у повсякденній діяльності. Заохочення викладачів до використання технік саморегуляції та управління стресом у



повсякденній діяльності; включення елементів психологічної підтримки в навчальні програми, що дозволяє студентам також розвивати необхідні навички; створення системи обміну досвідом та кращими практиками серед викладачів для підвищення рівня їх професійної майстерності.

6.3. Оцінка та вдосконалення процесу інтеграції забезпечуються завдяки регулярному моніторингу та оцінюванню ефективності інтеграції психолого-компенсаторних умінь у професійну діяльність викладачів. Доцільним стає використання отриманих даних для вдосконалення навчальних програм і підходів до підвищення кваліфікації. Необхідним убачається впровадження нових методик і технологій для постійного покращення процесу формування та інтеграції психолого-компенсаторних умінь.

Висновки. Таким чином, практичне впровадження означених шляхів для формування психолого-компенсаторних умінь викладачів у післядипломній освіті вимагає систематичного підходу, використання інноваційних технологій та створення умов для безперервного професійного розвитку. Це сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу, збереженню психологічного здоров'я викладачів та забезпеченню високої якості освіти в умовах постійних змін.

Список використаних джерел

1. Верховин В. И. Затратно-компенсационные модели трудового поведения. *Социологические исследования*. 1993. № 2. С. 108–116
2. Гончарова О. А. Модель підготовки майбутнього вчителя іноземної мови до здійснення інноваційної діяльності. *Науковий огляд*. 2014. № 4. Т. 5. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/216/344>
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.



4. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька .Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.

5. Кальниш В. В., Опанасенко В. В. Особливості формування компенсаторної функціональної поведінки у військовослужбовців, що перебувають у зоні бойових дій. *Ukrainian Journal of Occupational Health*. 2019. № 15 (4). С. 271–280.

6. Каніболоцька О.А. Компенсаторна компетенція як складова іншомовної професійної освіти студентів мовних вузів. URL: <https://naub.oa.edu.ua/kompensatorna-kompetentsiya-yak-skladova-inshomovnoji-profesijnoji-osvityi-studentiv-movnyh-vuziv/>

7. Кацєро О. К. Психолого-компенсаторні компетентності викладачів у системі післядипломної освіти. *Moderní aspekty vědy: XXI: díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2022. P. 74–101. URL: <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-21.pdf>*

8. Кацєро О. К. Організаційно-педагогічні умови формування психолого-компенсаторних компетентностей викладачів у післядипломній освіті. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 8 (13). С. 65–77. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1975>

9. Кацєро О. К. Формування психолого-компенсаторних компетентностей як метод запобігання професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Освітній простір України*. 2019. Т. 17. С.297–303. DOI: <https://doi.org/10.15330/esu.17.297-303>

10. Кононенко О. І. Компенсаторні механізми захисту як поведінковий компонент перфекціонізму особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № III(36). С. 89–90.



11. Чепурна Н. М. Компенсаторна освіта учнів і педагогів в умовах сучасних викликів. *Педагогічний вісник*. 2023. № 2(112). С. 4–9.
12. Щерба Н.С. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутнього вчителя іноземної мови до реалізації практикоорієнтованого навчання старшокласників з особливими потребами : дис. д-ра пед.наук : 13.00.04. Житомир, 2021. 495 с.
13. Шульга А. М. Особливість компенсаторних мотивів правомірної поведінки особи. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «ПРАВО»*. 2017. Вип. 23.С. 9–11.
14. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014. № 5(13). P.1488.
15. Shanahan MJ, Pychyl TA. An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. *Personality and individual differences*. 2007. №43(4). P. 901–911.