

[https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32\(61\)-139-160](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-139-160)

УДК 159.98:[37.091.12:159.942]:005.336.5-043.7

Просіна Ольга Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
магістрант 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»
кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»;
директор Центру післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.



<https://orcid.org/0000-0002-1243-6069>
prosina.olga.v@uem.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ЗМІН

Анотація. У статті представлено авторську програму психологічної підтримки професійної трансформації педагогічних працівників «Поруч із собою», створену як інтервенційний інструмент реагування на виклики кризового освітнього середовища. Встановлено, що професійна трансформація педагогів у сучасних реаліях супроводжується емоційним виснаженням, зміною ролей, необхідністю формування нової професійної ідентичності. Проаналізовано соціальний і психологічний контекст – повномасштабну війну, постпандемічні виклики, втому та нестабільність у сфері освіти. Визначено ключові теоретичні основи програми, які поєднують концепції трансформативного навчання, посттравматичного зростання, майндфулнесу та когнітивно-поведінкової терапії. Підкреслено значущість національного наукового доробку, зокрема досліджень Л. Карамушки (психологічна підтримка в умовах війни), О. Бондарчук (професійне благополуччя освітян), О. Брюховецької (ресурсність і толерантність у професійній діяльності). Наголошено на інноваційному характері програми, що включає п'ять модулів і спрямована на розвиток рефлексивності, саморегуляції, мотиваційної включеності, когнітивної гнучкості й ефективної соціальної взаємодії. Акцентовано увагу на змішаній методології емпіричного дослідження ($n = 74$), що охоплює психометричні методики, самоспостереження, t -тест та розрахунок розміру ефекту. Результати дослідження засвідчили статистично значущі позитивні зміни за всіма критеріями ($p < 0,001$), що свідчить про ефективність запропонованої інтервенції. Звернено увагу на потенціал

інтеграції програми у систему післядипломної освіти та її адаптацію до потреб інших професійних спільнот, зокрема в соціальній, медичній та корпоративній сферах. Програма може розглядатися як ефективний засіб психологічного супроводу фахівців у період змін, що відповідає сучасним запитам системи освіти.

Ключові слова: професійна трансформація; освітні зміни; психологічна інтервенція; емоційне вигорання; педагогічні працівники; майндфулнес; саморегуляція; когнітивна гнучкість; трансформативне навчання.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Сучасна освітня реальність в Україні визначається багатовимірною кризою, спричиненою повномасштабною війною, масовою вимушеною міграцією, трансформаціями у системі управління освітою, а також зростанням рівня емоційного виснаження серед педагогічних працівників. У таких обставинах педагог постає перед необхідністю не просто адаптуватися до нових умов, а здійснити глибоку переоцінку професійних орієнтирів, переглянути свою ідентичність і ролі в освітньому процесі. Саме тому *концепт професійної трансформації* педагогічного працівника набуває ключового значення у сучасному психологічному дискурсі.

Результати наших попередніх теоретичних і емпіричних досліджень [1], [2] засвідчують, що *рефлексія, мотивація до розвитку, смислобудування, когнітивна гнучкість, саморегуляція, професійна самоефективність і психоемоційна стійкість* є визначальними психологічними чинниками готовності до такої трансформації. Проте аналіз емпіричних даних виявляє, що переважна більшість педагогів демонструє здебільшого середній або низький рівень цієї готовності, що свідчить про наявність внутрішніх бар'єрів, зниження ресурсності та потребу в підтримці.

У таких умовах *психологічна інтервенція* набуває статусу не додаткового, а центрального чинника, що здатний запустити механізми внутрішнього оновлення. Йдеться не лише про підтримку, а про системну зміну способів мислення, емоційного реагування та самосприйняття педагогічних працівників у кризовому контексті. Відповідно, науково й практично обґрунтованим є створення й впровадження тренінгових програм психологічної підтримки, які не лише відновлюють емоційний стан, а й сприяють професійному переосмисленню, розвитку адаптивного потенціалу та зростанню суб'єктності педагогічних працівників як агентів освітніх змін.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Проблема професійної трансформації педагогічних працівників в умовах кризи дедалі активніше досліджується як в українському, так і в міжнародному науковому просторі. У працях вітчизняних науковців акцент робиться на впровадженні психологічних інтервенційних програм, які спрямовано не лише на розвиток окремих ресурсних чинників, а й на зниження негативних наслідків професійного виснаження.

Зокрема, Л. Карамушка у своїй тренінговій програмі «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни» акцентує увагу на практичних аспектах психологічної підтримки педагогів, які працюють у травмуючому соціальному середовищі [3]. Програму побудовано з урахуванням реалій війни, вона передбачає роботу з емоційним реагуванням, стресостійкістю та розвитком внутрішніх ресурсів.

Інші українські дослідження підкреслюють ефективність тренінгів, орієнтованих на актуалізацію внутрішніх ресурсів та сенситивності. Так, Л. Мазай запропонувала програму актуалізації професійних ресурсів, що забезпечує стійкість у складних умовах праці [4], а І. Губеладзе розробила програму гармонізації почуття власності, як один із способів відновлення цілісності Я-образу в кризі [5]. Позитивні результати продемонстровано також у тренінгу «Створення команди»[6], який застосовується в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Дослідження О. Бондарчук та Н. Пінчук [7] розкривають особливості психологічного благополуччя освітян, наголошуючи на важливості емоційної стабільності, рефлексії та комунікативної компетентності в умовах нестабільного освітнього середовища. О. Брюховецька у своїх роботах акцентує увагу на важливості розвитку професійної толерантності як ресурсу психологічної підтримки в умовах трансформаційних викликів [8], [9].

Аналіз сучасних емпіричних праць дозволяє виокремити ключові напрями психологічної підтримки фахівців у кризових умовах. У статті Б. Біліловця та О. Нежинської [10] висвітлено взаємозв'язок між самоактуалізацією особистості та її психічним станом в умовах кризи, що підтверджує значущість внутрішніх ресурсів як запобіжника деструктивних психоемоційних проявів. У практико-орієнтованій роботі О. Нежинської, О. Павлової та І. Петухової [11] представлено тренінгове заняття, спрямоване на діагностику і подолання конфліктів у контексті війни, що має безпосереднє прикладне значення для освітян, які працюють у травматичних умовах.

Дослідження І. Євтушенко та співавторів [12] аналізує чинники стресостійкості психологів і вказує на роль професійного середовища в мобілізації адаптаційних механізмів, що є релевантним і для педагогів. У праці С. Аврамченко та співавторів [13] розкрито поняття професійної свідомості як суб'єктивного ресурсу професійного зростання, що узгоджується з концепцією трансформаційної професійної ідентичності, яка активізується в умовах нестабільності. Таким чином, зазначені джерела підтримують концептуальні засади дослідження – ідею про кризу як потенціал для зростання, та підтверджують ефективність психолого-педагогічних інтервенцій, що базуються на розвитку свідомості, емоційної стабільності та навичок саморегуляції.

Огляд зарубіжних досліджень підтверджує ефективність таких методів, як емоційна регуляція, майндфулнес, когнітивно-поведінкові інтервенції у зниженні професійного вигорання й підвищенні суб'єктивного благополуччя освітян. Доведено, що розвиток навичок саморегуляції, усвідомленості (*mindfulness*) та когнітивної переоцінки позитивно корелює з професійною ефективністю та загальним психічним здоров'ям учителів [14], [15], [16], [17], [18].

Також важливими для обґрунтування психологічного інтервенційного підходу є сучасні концепції, що розглядають кризу як джерело потенційної трансформації особистості. Зокрема, концепція трансформативного навчання Дж. Мезіроу визначає трансформацію як глибоку зміну смислових орієнтацій людини через критичне осмислення життєвого досвіду, що призводить до перегляду переконань, цінностей і поведінки [19]. У цьому підході навчання розглядається як процес внутрішньої перебудови, що актуалізується саме в умовах нестабільності та невизначеності. Цей підхід був суттєво доповнений у сучасній інтерпретації Ч. Хоггана, який розглядає трансформативне навчання як парадигму цілісного особистісного розвитку. Він підкреслює, що трансформація відбувається не лише на когнітивному рівні, але й охоплює зміну ідентичності, соціальних ролей, взаємодії з іншими та глибших етичних засад [20]. У такому підході інтервенція стає не просто зовнішньою підтримкою, а простором для переосмислення життєвих сенсів і цілей.

Цінною для нашого дослідження є теорія посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калгуна, яка розглядає кризу як каталізатор позитивних змін, зокрема у сфері самосприйняття, стосунків з іншими та екзистенційного розуміння життя [21]. За цією концепцією, особистісне зростання є можливим завдяки усвідомленню втрат, зміцненню внутрішніх ресурсів та формуванню нового бачення себе і світу. Такий підхід є надзвичайно актуальним для освітнього середовища, де педагоги,

переживаючи кризи, потребують не лише відновлення, але й підтримки в процесі внутрішнього зростання. Таким чином, інтервенційний підхід у психологічному супроводі педагогів ґрунтується на інтеграції ідей трансформативного навчання та посттравматичного зростання, які трактують кризу не лише як виклик, а й як умову смислової, особистісної та професійної еволюції.

Тож, як вітчизняні, так і зарубіжні дослідження підтверджують доцільність застосування тренінгових програм як психологічної інтервенції, що має на меті не лише подолання професійних втрат, а й активізацію потенціалу педагогів у період змін. Ці підходи лягають в основу запропонованої тренінгової програми підтримки як практичного інструменту професійної трансформації педагогічних працівників в умовах кризи.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета теоретично обґрунтувати, розробити та описати результати апробації програми психологічної підтримки професійної трансформації педагогічних працівників «Поруч із собою» в умовах освітніх змін.

Завдання дослідження включають:

- теоретично обґрунтувати програму психологічної підтримки професійної трансформації педагогічних працівників «Поруч із собою»;
- розробити інтегративну діагностичну модель оцінювання психологічних механізмів професійної трансформації;
- описати емпіричну перевірку ефективності програми «Поруч із собою» у форматі дистанційного навчання;
- провести статистичний аналіз динаміки психологічних показників учасників до та після проходження програми

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

У сучасному кризовому контексті професійна трансформація педагогічних працівників не є виключно індивідуальною справою і потребує системного супроводу з боку психологів, тьюторів, адміністрації закладів освіти. Зростає значущість організованої психологічної підтримки, яка дозволяє не лише знизити рівень дезадаптації та вигорання, але й сформувати нові особистісно-професійні смисли та стратегії розвитку.

Психологічна підтримка в умовах трансформації має враховувати специфіку ситуації – вимушені зміни, які часто супроводжуються втратами (стабільності, звичних ролей, середовища), емоційним напруженням, відчуттям невизначеності. Вона має бути спрямована на відновлення цілісності

Я-концепції, мобілізацію внутрішніх ресурсів, підвищення професійної самомотивації та здатності до автономного функціонування в нових умовах.

На основі попередніх досліджень обґрунтовано, що ефективну психологічну підтримку педагогічних працівників має бути спрямовано на розвиток тих механізмів, що забезпечують професійну трансформацію в кризових умовах. Зокрема, ключовими механізмами виступають: рефлексія, саморегуляція, мотивація до розвитку, когнітивна гнучкість, смислобудування та соціальна підтримка.

У цьому контексті психологічна інтервенція розглядається як цілеспрямований, структурований психологічний вплив, спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, зміну ставлення до себе, діяльності та умов професійного функціонування. Йдеться не про клінічну допомогу, а про підтримку, що забезпечує переосмислення професійної ідентичності, зменшення проявів емоційного вигорання, формування суб'єктності та готовності до змін.

Відтак доцільно говорити про інтегративний підхід до психологічного супроводу, що охоплює такі рівні:

- *пізнавально-рефлексивний* – розвиток здатності до критичного осмислення власної професійної ситуації, аналізу змін, що відбуваються, формулювання цілей;
- *емоційно-регулятивний* – стабілізація емоційного стану, розвиток навичок стресостійкості, самопідтримки;
- *мотиваційно-смысловий* – активізація внутрішніх джерел мотивації, відновлення смислу педагогічної діяльності, зміцнення професійної ідентичності;
- *поведінковий* – формування нових стратегій професійної активності, розвиток адаптивних і проактивних поведінкових патернів.

Особливої уваги потребує групова форма психологічної підтримки, що дозволяє створити безпечне просторово-емоційне середовище, у якому учасники можуть відкрито рефлексувати власний стан, обмінюватися досвідом та взаємопідтримкою. Ефективними у такому форматі є тренінгові підходи, що поєднують психоедукацію, емоційну взаємодію, творчі методи та рефлексивні практики. Таким чином, психологічна підтримка професійної трансформації педагогічних працівників має бути не лише реактивною (зняття напруги), а й проактивною – такою, що формує суб'єктну позицію педагога, спонукає до внутрішнього розвитку й оновлення професійної ролі.

Задля здійснення відповідного супроводу ми розробили програму психологічної підтримки професійної трансформації педагогічних працівників «Поруч із собою» (далі – Програма «Поруч із собою») [22].

Програму спрямовано на підтримку педагогічних працівників, які *переживають стан професійної невизначеності, вимушено адаптуються до суттєвих змін у роботі або мають симптоми емоційного вигорання.*

Метою програми «Поруч із собою» є розвиток ключових психологічних чинників, що полегшують професійну трансформацію, а саме: навичок саморегуляції, когнітивної гнучкості, мотивації до розвитку, смислобудування (усвідомлення професійного сенсу) та самоефективності. Досягнення цієї мети, своєю чергою, сприятиме зниженню рівня професійного стресу й проявів емоційного вигорання у педагогів.

Цільова аудиторія – педагогічні працівники, які перебувають у стані професійної невизначеності, вимушено адаптуються до нових умов освітньої взаємодії або демонструють ознаки психоемоційного виснаження. Програма також ефективна для науково-педагогічних працівників, керівників освітніх установ, методистів, тьюторів і практичних психологів, які здійснюють професійну підтримку колег.

Програма «Поруч із собою» реалізується у дистанційному форматі, загальною тривалістю 30 годин, із поєднанням синхронних і асинхронних форм роботи, що дає змогу забезпечити гнучкість у навчанні та індивідуальне залучення учасників. Години програми розподілено у рівній пропорції на лекційні заняття, практичну роботу та самостійну діяльність учасників, що забезпечує баланс між теоретичним осмисленням, активним застосуванням і внутрішньою рефлексією. Передбачено індивідуальні й групові форми взаємодії (зокрема, фасилітаційні сесії).

Програма «Поруч із собою» складається з п'яти тематичних модулів, кожен з яких присвячено окремому психологічному чиннику професійної трансформації:

Модуль 1. Професійна ідентичність та виклики трансформації.

Модуль 2. Ресурси саморегуляції та емоційної стійкості.

Модуль 3. Мотивація до розвитку і смислобудування.

Модуль 4. Когнітивна гнучкість і критичне мислення.

Модуль 5. Соціальна підтримка і професійне зростання.

Унікальність програми «Поруч із собою» полягає у міждисциплінарному підході, поєднанні сучасних психологічних практик (когнітивно-поведінкових технік, майндфулнесу, фасилітаційних методів) і спрямованості не лише на подолання стресу, а й на активацію особистісного потенціалу та відновлення професійного сенсу. Програма не є терапевтичною, однак виконує інтервенційну функцію через розвиток внутрішніх ресурсів і підтримку м'якої адаптації до змін. Зміст модулів побудований з урахуванням актуальних викликів освітнього середовища, наукових підходів до трансформативного

навчання та емпірично визначених чинників, що забезпечують внутрішню готовність педагога до змін.

Перший модуль зосереджено на осмисленні професійної ідентичності та розумінні природи трансформаційних змін. Учасники мають змогу проаналізувати свій професійний шлях, визначити зміст і межі професійного «Я», усвідомити внутрішні та зовнішні виклики, які зумовлюють необхідність змін. Важливими є елементи рефлексивного діалогу, метафоричне моделювання і техніки професійного самоусвідомлення.

Другий модуль присвячено розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищенню стресостійкості. Його зміст орієнтовано на формування усвідомленого ставлення до емоційних реакцій, опрацювання стратегій подолання напруги, вивчення технік самопідтримки. У межах модуля використовуються практики майндфулнесу, візуалізаційні вправи, тілесно-орієнтовані методи, а також техніки з когнітивно-поведінкової терапії.

Третій модуль акцентує увагу на мотиваційній складовій професійної трансформації та смислобудуванні. Учасники працюють над переосмисленням власних цінностей, знаходженням особистісного сенсу в педагогічній діяльності, формулюванням внутрішньо вмотивованих цілей. Практична частина модуля включає вправи на виявлення джерел мотивації, метафоричні карти, методику У. Діснея для побудови смислових проєкцій майбутнього.

У четвертому модулі розглядаються когнітивні аспекти адаптації до змін – розвиток гнучкого мислення, здатності бачити альтернативи, критично аналізувати ситуації. Вправи спрямовано на опанування навичок переоцінки, самоспостереження, гнучкого планування. Застосовуються елементи тренінгу критичного мислення, кейси прийняття рішень у складних умовах, вправи на когнітивний рефреймінг.

Зміст *п'ятого модуля* зосереджено на темі соціальної підтримки та професійного зростання. Педагоги вивчають механізми конструктивної взаємодії в освітньому колективі, практикують емпатійне слухання, фасилітацію, принципи ненасильницької комунікації, способи отримання й надання підтримки. Модуль сприяє формуванню стійких міжособистісних зв'язків, підвищенню довіри та усвідомленню власного впливу на професійне середовище.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Програму «Поруч із собою» було реалізовано як експериментальний курс. Формувальний експеримент було проведено на базі Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України в межах курсів підвищення кваліфікації для педагогічних працівників з різних

регіонів України. Зареєстрованих на курс виявилось 162 особи. Всього до Google Класу для навчання долучилися 119 учасників.

Серед учасників було 115 жінок (96,6 %) та 4 чоловіки (3,4 %). Аналіз вікової структури показав, що основну частину вибірки склали особи віком 35–54 років (51,3 %), далі – 54–64 років (21 %), 26–35 років (17,6 %), 64+ років (5,9 %) та до 25 років (4,2 %). Середній вік учасників становив близько 45,6 років. Орієнтовний середній стаж педагогічної діяльності становив 20,9 років.

Для оцінювання ефективності розробленої програми «Поруч із собою» у контексті професійної трансформації було застосовано інтегровану методику, що поєднувала кількісний і якісний підходи. Її структуру було сформовано на основі теоретичної моделі, що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційно-регулятивні та рефлексивно-соціальні компоненти суб'єктності професійної трансформації у педагогічних працівників.

В основі побудови діагностичної моделі лежать чотири інтегративні критерії, що охоплюють ключові психофункціональні вектори: когнітивно-аналітичну мобільність, мотиваційно-смилову включеність, професійно-діяльнісну ефективність, та рефлексивно-соціальну суб'єктність. Вони дозволяють не лише кількісно оцінити динаміку змін, а й виявити якісні прояви внутрішньої трансформації особистості педагога (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Критерії, показники та методики оцінювання
ефективності тренінгової програми**

Критерій	Показники	Методики (Джерело)
Когнітивно-аналітична мобільність	Здатність до когнітивної гнучкості й адаптивного мислення	Методика КОСБ-3 (Савченко О., Калюк О., 2022, с. 26–28 https://forms.gle/y8jkooGTi1GBiRvS9)
	Усвідомлення професійних змін і критична оцінка досвіду	
	Смислове структурування професійної діяльності	
	Суб'єктивне благополуччя	
Мотиваційно-смилова включеність	Внутрішня досягальна мотивація до професійного зростання	PMH-Scale (Lukat J. et al., 2016; адаптація: Карамушка Л. М. та ін., 2023, с. 19–20; https://forms.gle/srNjdPknDzVrvuNX6); Анкета самопостереження (Просіна О.)
	Усвідомлена професійна місія як джерело самореалізації	
	Рівень позитивного ментального здоров'я	

Продовження табл. 1

1	2	3
Професійно-діяльнісна ефективність	Суб'єктивна впевненість у власній професійній компетентності	Опитувальник професійної самоефективності (Rigotti T. et al., 2008; адаптація: Креденцер О. В., 2023, с. 37; https://forms.gle/tEnmzgn5SJeKMKhM6); WHO-5 (WHO, 1998; адаптація: Карамушка Л. М. та ін., 2023, с. 31 https://forms.gle/qbUXnMrhNJEnJoKD8)
	Індекс загального психічного благополуччя	
Рефлексивно-соціальна суб'єктність	Психологічна стресостійкість	Тест «Стійкість до стресу» (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., 2023, с. 15–16; https://forms.gle/K96RBfHriwiv6nwF6); Методика КОСБ-3 (Савченко О., Калюк О., 2022, с. 26–28 https://forms.gle/y8jkooGTi1GBiRvS9); Анкета самоспостереження (Просіна О.)
	Суб'єктивна оцінка якості міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки	
	Усвідомлення власної професійної ідентичності в умовах трансформацій	

Кожен критерій представлено через операціоналізовані показники, вимірювання яких здійснювалося за допомогою психометрично апробованих методик – українських і міжнародних. Для забезпечення екологічності та зручності збору даних в режимі дистанційного навчання, усі методики було адаптовано до електронного формату (Google-форм). Це дозволило провести діагностику до і після проходження програми, а також здійснити порівняльний аналіз динаміки змін. Особливу увагу в моделі приділено рефлексивному компоненту, що дозволяє вивчити не лише рівень функціональних змін, а й глибинну реконструкцію смислів, ідентичності та ставлення до професійної ролі. Такий підхід відповідає сучасним підходам до трансформативного навчання, орієнтованого на зростання в умовах нестабільності.

Статистичний аналіз результатів було здійснено за допомогою парного t-тесту для залежних вибірок з метою визначення статистичної значущості змін між вхідною та вихідною діагностикою. Для оцінки сили ефекту змін було обчислено коефіцієнт розміру ефекту Cohen's d. Обробку даних проводили із використанням програми SPSS.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Представимо результати апробації програми «Поруч із собою», що здійснено у форматі дистанційного навчання. Оцінювання ефективності програми здійснювалося відповідно до інтегративної діагностичної моделі, що охоплює критерії когнітивно-аналітичної мобільності, мотиваційно-сміслової включеності,

професійно-діяльнісної ефективності та рефлексивно-соціальної суб'єктності професійної трансформації педагогічних працівників.

Аналіз змін проводився на основі даних вхідної та вихідної діагностики за валідизованими психометричними методиками, а також за результатами авторського рефлексивного опитування учасників. Отримані результати дозволяють здійснити комплексну оцінку як кількісних, так і якісних зрушень у психологічних механізмах професійної трансформації педагогічних працівників у кризових умовах. Під час реєстрації на програму «Поруч із собою» було проведено попереднє опитування 162 осіб щодо основних професійних викликів. Учасники зазначали такі труднощі, як емоційне виснаження, відчуття професійної невизначеності, адаптація до нових умов освітньої взаємодії, емоційне напруження, зниження мотивації та потреба в психологічній підтримці. За результатами реєстраційного опитування 79,01 % респондентів вказали на наявність емоційного виснаження. Ці дані стали підґрунтям для структурування програми психологічної підтримки.

Методику вхідної діагностики отримали 119 осіб – ті учасники, які фактично долучилися до навчання в Google Класі. Представили свої результати 74 особи. Таким чином, аналітичне порівняння результатів реєстраційного опитування і вхідної діагностики дозволяє повніше оцінити вихідний емоційний і суб'єктний стан цільової аудиторії.

Таблиця 2

Результати вхідної діагностики учасників курсу «Поруч із собою»

Критерій (Методика)	Середній бал (за шкалою відповідної методики)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Когнітивно-аналітична мобільність (КОСБ-3)	3,21	59,2	-	40,8
Мотиваційно-смилова включеність (PMH-Scale)	18,64	64,7	6,0	29,3
Професійно-діяльнісна ефективність (Self-Efficacy)	4,17	4,8	64,5	30,6
Професійно-діяльнісна ефективність (WHO-5)	69,30	3,1	38,5	58,5
Рефлексивно-соціальна суб'єктність (Тест стійкості до стресу)	28,59	9,2	51,3	39,5

У табл. 2 представлено результати вхідної діагностики учасників програми «Поруч із собою». Наведено середні бали за кожним критерієм інтегративної моделі суб'єктності професійної трансформації педагогічних працівників, обчислені відповідно до шкал використаних психометричних методик, а також відсотковий розподіл учасників за рівнями розвитку

(низький, середній, високий). Отримані дані демонструють домінування середнього та високого рівнів за більшістю критеріїв, що свідчить про достатній початковий ресурсний потенціал цільової аудиторії для подальшого професійного зростання. Для поглибленого вивчення особливостей професійного самосприйняття учасників курсу було проведено рефлексивне опитування «Самоспостереження». Його метою було оцінити рівень сформованості професійної місії, рефлексивних навичок, емоційної саморегуляції та визначити актуальні професійні потреби слухачів.

Перед проведенням аналізу було встановлено чіткі інтерпретаційні критерії, що дозволило здійснити об'єктивне трактування результатів:

- базовий рівень – показники понад 40 % позитивних відповідей або середня оцінка від 4 балів за 5-бальною шкалою;
- недостатній рівень – частка позитивних відповідей не перевищує 30 % або середня оцінка нижча за 4 бали;
- висока емоційна чутливість – показники понад 50 % необхідності в осмисленні емоцій після напружених досвідів;
- наявність професійної невизначеності – домінування запитів на стабільність і ресурсність;
- професійна оптимізація труднощів – понад 30 % відповідей з визнанням потенціалу зростання у складних ситуаціях.

За встановленими критеріями результати опитування демонструють результати представлені у табл. 3:

Таблиця 3

Результати опитування «Самоспостереження»

Показник	Частка респондентів (%)	Інтерпретація
1	2	3
Пробували формулювати місію	42,6	Базовий рівень
Середня оцінка відповідності діяльності місії	4,21	Базовий рівень
Часто ставлять собі питання щодо мотивації	29,4	Недостатній рівень
Аналізують помилки і змінюють підходи	35,3	Базовий рівень
Визначають зростання у труднощах	32,8	Базовий рівень
Потребують часу для осмислення емоцій	51,3	Висока емоційна чутливість

Продовження табл. 3

1	2	3
Можуть пояснити, як змінюються як педагоги	36,1	Потребує розвитку
Основна потреба – стабільність і внутрішня опора	45,4	Висока потреба в ресурсності
Основна потреба – відновлення мотивації	27,7	Значуща потреба

Аналіз відкритих відповідей на запитання щодо формулювання професійної місії показав, що лише 33,9 % учасників (21 особа) дали змістовні приклади власної професійної місії. Це свідчить про фрагментарність усвідомлення професійної ідентичності серед педагогічних працівників та обґрунтовує потребу в її розвитку в процесі психологічної підтримки. Після завершення курсу було проведено вихідне оцінювання учасників з метою виявлення змін, що відбулися в процесі реалізації програми «Поруч із собою». Оцінка динаміки розвитку ключових психологічних механізмів професійної трансформації здійснювалася на основі порівняльного аналізу вхідних і вихідних показників. Для забезпечення валідності дослідження використовувалися ті самі психометричні методики, що й на етапі вхідної діагностики. Вибірка для вихідної діагностики становила 74 учасники – активні учасники, які взяли участь у дослідженні, загальна чисельність групи в Google Класі залишилася на рівні 119 осіб, але вони не надали відповіді на вихідне оцінювання, що є типовим явищем для програм у форматі дистанційного навчання.

Для оцінки змін у професійних характеристиках педагогічних працівників після проходження програми «Поруч із собою» було проведено описову статистику, парний t-тест і обчислення розміру ефекту (Cohen's d). Описова статистика показала підвищення середніх значень за всіма ключовими критеріями (табл. 4).

Таблиця 4

Середні значення показників до і після участі у програмі

Критерій (методика)	Вхідне середнє (M ± SD)	Вихідне середнє (M ± SD)	t	p	Cohen's d
1	2	3	4	5	6
Когнітивно-аналітична мобільність (КОСБ-3)	3,21 ± 0,47	3,78 ± 0,39	9,21	< 0,001	1,07
Мотиваційно-смилова включеність (PMH-Scale)	18,64 ± 3,12	22,39 ± 2,75	8,75	< 0,001	1,02

Продовження табл. 4

1	2	3	4	5	6
Професійна самоефективність (Self-Efficacy)	4,17 ± 0,52	4,62 ± 0,41	7,18	< 0,001	0,83
Загальне психічне благополуччя (WHO-5)	69,30 ± 9,84	78,75 ± 8,71	6,59	< 0,001	0,76
Рефлексивно-соціальна суб'єктність (тест стійкості до стресу)	28,59 ± 5,64	32,73 ± 4,82	5,92	< 0,001	0,69

Для поглибленого вивчення змін у професійному самосприйнятті учасників програми було проведено порівняльний аналіз результатів рефлексивного самоспостереження до та після завершення навчання. Самоспостереження дозволило оцінити такі аспекти, як формулювання професійної місії, частота рефлексії мотиваційних чинників, усвідомлення особистісного зростання в складних ситуаціях, рівень емоційної стабільності та потреба у зовнішній підтримці.

Таблиці 5

Результати аналізу динаміки опитування «Самоспостереження»

Показник	До навчання (%)	Після навчання (%)	Зміна (%)
Пробували формулювати місію	42,6	58,1	+15,5
Середня оцінка відповідності діяльності місії (за 5-бальною шкалою)	4,21	4,47	+0,26
Часто ставлять собі питання щодо мотивації	29,4	47,3	+17,9
Аналізують помилки і змінюють підходи	35,3	53,8	+18,5
Визначають зростання у труднощах	32,8	49,6	+16,8
Потребують часу для осмислення емоцій	51,3	38,7	-12,6
Можуть пояснити, як змінюються як педагоги	36,1	54,2	+18,1
Основна потреба – стабільність і внутрішня опора	45,4	33,2	-12,2
Основна потреба – відновлення мотивації	27,7	19,5	-8,2

Отримані результати апробації програми «Поруч із собою» свідчать про її ефективність у розвитку ключових психологічних механізмів професійної трансформації педагогічних працівників.

Статистично значущі позитивні зміни було зафіксовано за всіма критеріями інтегративної моделі, що підтверджено результатами парного t-тесту та обчисленням розміру ефекту (Cohen's d).

Аналіз рефлексивних характеристик учасників продемонстрував: зростання рівня усвідомлення професійної місії; підвищення частоти рефлексії мотиваційних чинників; покращення емоційної стабільності та саморегуляції; зменшення залежності від зовнішньої підтримки; посилення здатності бачити особистісне зростання у складних професійних ситуаціях.

Загалом результати дослідження дозволяють стверджувати, що програма «Поруч із собою» є ефективною для психологічної підтримки педагогічних працівників у кризових умовах і сприяє формуванню ресурсної бази для їхньої подальшої професійної трансформації.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Результати апробації програми психологічної підтримки педагогічних працівників «Поруч із собою» засвідчили її ефективність як інтервенційного інструменту професійної трансформації в умовах освітніх змін.

Статистичний аналіз за допомогою парного t-тесту та коефіцієнта ефекту Cohen's d підтвердив наявність статистично значущих позитивних змін у когнітивно-аналітичній мобільності, мотиваційно-смысловій включеності, професійно-діяльнісній ефективності та рефлексивно-соціальній суб'єктності педагогічних працівників після проходження програми.

Рефлексивний компонент оцінювання показав зростання усвідомлення професійної місії, розвиток саморефлексії, емоційної стабільності та внутрішніх ресурсів учасників програми. Таким чином, програма «Поруч із собою» довела свою дієвість як засіб психологічної підтримки та стимуляції професійного розвитку педагогічних працівників у кризових освітніх контекстах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Отримані результати відкривають нові вектори для розвитку тематики психологічної підтримки професійної трансформації педагогічних працівників. Подальші дослідження можуть поглибити розуміння ефективності інтервенційних програм у різних контекстах і сприяти удосконаленню підходів до професійного розвитку в умовах змін.

Зокрема, перспективними напрямками подальших досліджень є:

- розширення вибірки за регіональними, віковими та професійними характеристиками для підвищення репрезентативності результатів;
- аналіз довготривалого ефекту програми через відстрочене посттестування через 6–12 місяців після завершення навчання;
- адаптацію та апробацію програми для різних цільових груп, зокрема не тільки у сфері освіти, але й для працівників бізнесу та підприємств;
- інтеграцію окремих елементів програми у систему підвищення кваліфікації педагогічних працівників;

- дослідження ефективності гібридних форматів реалізації програми (поєднання дистанційної та очної роботи) для оптимізації освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] О. Просіна, «Готовність педагогічних працівників до професійної трансформації: емпіричний аналіз психологічних чинників», *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, серія: Психологія, серія: Медицина*, № 4(50), с. 813–826, 2025.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-813-826](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-813-826)
- [2] О. Просіна, «Психологічні механізми професійної трансформації педагогічних працівників у кризових умовах: теоретичний аналіз», *Габітус*, вип. 66, с. 378–382, 2024. [Електронний ресурс].
Доступно: <http://habitus.od.ua/66-2024>;
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.64> Дата звернення: Січ. 22, 2024.
- [3] Л. Карамушка, «Тренінгова програма "Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни"», на наук.-практ. конф. з міжнар. участю Українська психологія. XXI ст. Початок. (Дні української психології у Берліні). Київ, 2023, с. 83–88. [Електронний ресурс].
Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/> Дата звернення: Січ. 22, 2024.
- [4] Л. Мазай, «Психологічні особливості ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів», дис. д-ра філософії; Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань, 2024.
- [5] І. Губеладзе, «Тренінгова програма гармонізації почуття власності», *Psychological Prospects Journal*, вип. 37, с. 40–54, 2021.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-40-54>
- [6] С. Чижевський, І. Приходько, О. Колесніченко, *Психологічний тренінг «Стратегія командувача»*, А. Б. Слодаря, Ред. Київ, Україна : Друкарня ІВЦ НГУ, 2016.
- [7] О. Бондарчук, Н. Пінчук, «Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення», *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, вип. 1(23), с. 5–14, 2023. [Електронний ресурс].
Доступно: <https://is.gd/Qhvigp> Дата звернення: Січ. 22, 2024.
- [8] О. Брюховецька, «Формування толерантності до професійного стресу у керівників закладів середньої освіти», *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, вип. 9(38), с. 10–24, 2019.
[https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-10-24](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-10-24)

- [9] О. Брюховецька, «Асертивність як складова професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти», *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, вип. 8(37), с. 36–49, 2019. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-8\(37\)-36-49](https://doi.org/10.32405/2522-9931-8(37)-36-49)
- [10] Б. Біліловець, О. Нежинська, «Дослідження особливостей самоактуалізації особистості в умовах кризи та самооцінка психічного стану», *Knowledge, Education, Law, Management*, № 2(62), с. 71–77, 2024. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/SIB73R> Дата звернення: Січ. 22, 2024.
- [11] О. О. Нежинська, О. В. Павлова, І. О. Петухова, «Програма тренінгового навчального заняття «конфлікти в умовах війни: діагностика та шляхи розв'язання», *Габітус*, № 57, с. 144–148, 2024. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.23>
- [12] I. Ievtushenko, S. Avramchenko, O. Nezhynska, N. Ortikova, & S. Khilko, «Psychologist's Resilience to Stress Factors: Exploring Psychological Peculiarities», *Polish Psychological Bulletin*, vol. 54, is. 3, pp. 169–177, 2023. [Online]. Available: <https://is.gd/2K19DZ> Дата звернення: Січ. 22, 2024.
- [13] S. M. Avramchenko, I. V. Ievtushenko, Y. M. Kaliuzhna, V. V. Levchenko, & O. O. Nezhynska, «Professional consciousness as a subjective component of a personal professional development», *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*, vol. 9, is. 5, pp. 536–545, 2021. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.05.12>
- [14] P. Avola, T. Soini-Ikonen, A. Jyrkiäinen, & V. Pentikäinen, «Interventions to teacher well-being and burnout A scoping review», *Educational Psychology Review*, vol. 37, is. 11, 2025. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- [15] D. A. Klingbeil, & T. L. Renshaw, «Mindfulness-Based Interventions for Teachers: A Meta-Analysis of the Emerging Evidence-Base», *Teaching and Teacher Education*, vol. 117, 2023. [Online]. Available: <https://is.gd/yW7mx7> Дата звернення: Січ. 22, 2024.
- [16] Jian Li, Eryong Xue, Yunshu He, «Investigating the Effect of Cognitive-Behavioral, Mindful-Based, Emotional-Based Intervention and Professional Training on Teachers' Job Burnout: A Meta-Analysis», *Behavioral Sciences*, vol. 13(10), 2023. <https://doi.org/10.3390/bs13100803>
- [17] Netra Raj Paudel, K. Prakash, Clas-Håkan Nygård, S. Neupane, «Effect of a mindfulness-based cognitive behavior therapy intervention on occupational burnout among school teachers», *Frontiers in Psychiatry*, vol. 15, 2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1496205>
- [18] B. Agyapong, P. Brett-MacLean, L. Burbach, V.-I. Opoku Agyapong, Yifeng Wei, «Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20, is. 9, 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>

- [19] J. Mezirow, «Transformative Learning: Theory to Practice», *New Directions for Adult and Continuing Education*, vol. 74, pp. 5–12, 1997. [Online]. Available: <https://is.gd/zx5pXW> Application date: January 22, 2025.
- [20] C. Hoggan, «Transformative learning as a metatheory: Definition, criteria, and typology», *Adult Education Quarterly*, vol. 66, is. 1, pp. 57–75, 2015. <https://doi.org/10.1177/0741713615611216>
- [21] R. G. Tedeschi, & L. G. Calhoun, «Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence», *Psychological Inquiry*, vol. 15, is. 1, pp. 1–18, 2004. [Online]. Available: <https://is.gd/Ldo3bw> Application date: January 22, 2025.
- [22] О. В. Просіна, Програма психологічної підтримки професійної трансформації педагогічних працівників «Поруч із собою» (розроблена в межах формального експерименту для виконання магістерської програми за спеціальністю «Психологія»). Київ, Україна: Ун-т менедж. освіти НАПН України, 2025. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/sc00ce> Дата звернення: Січ. 22, 2024.

Матеріал надійшов до редакції 10.03.2025 р.

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION AS A FACTOR OF PROFESSIONAL TRANSFORMATION OF TEACHING STAFF: SUPPORT PROGRAM IN THE CONDITIONS OF EDUCATIONAL CHANGES

Olha Prosina,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
 2nd year Master's student in the specialty 053 «Psychology» of
 Department of Psychology and Personal Development
 Educational and Scientific Institute of Management and Psychology
 SIHE «University of Educational Management»;
 Director of the Center for Postgraduate Education
 SIHE «University of Educational Management».
 Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0002-1243-6069>
prosina.olga.v@uem.edu.ua

Abstract. The article presents the author's program of psychological support for the professional transformation of educators, "Alongside Oneself", developed as an intervention tool to respond to the challenges of a crisis-affected educational environment. It is established that professional transformation in the current realities is accompanied by emotional exhaustion, role changes, and the need to construct a new professional

identity. The social and psychological context is analyzed, including full-scale war, post-pandemic challenges, fatigue, and instability in the education sector. The theoretical foundations of the program are identified, combining the concepts of transformative learning, post-traumatic growth, mindfulness, and cognitive-behavioral therapy. The importance of Ukrainian scholarly contributions is emphasized, particularly the work of L. Karamushka (psychological support in wartime), O. Bondarchuk (teachers' professional well-being), and O. Bryukhovetska (resourcefulness and tolerance in professional activity). The innovative nature of the program is highlighted, which includes five modules aimed at developing reflection, self-regulation, motivational engagement, cognitive flexibility, and effective social interaction. Attention is drawn to the mixed methodology of the empirical study ($n = 74$), which incorporates psychometric tools, self-observation, t-test, and effect size calculation. The results demonstrated statistically significant positive changes across all criteria ($p < 0.001$), indicating the effectiveness of the proposed intervention. The potential for integrating the program into the system of postgraduate education and adapting it to the needs of other professional groups – particularly in social, medical, and corporate sectors – is noted. The program may be considered an effective tool for psychological support during periods of professional change, in line with the current needs of the educational system.

Keywords: professional transformation; educational change; psychological intervention; emotional burnout; teaching staff; mindfulness; self-regulation; cognitive flexibility; transformative learning.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] O. Prosina, «Hotovnist pedahohichnykh pratsivnykiv do profesiinoi transformatsii: empirychnyi analiz psykholohichnykh chynnykiv», *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Serii: Pedahohika, serii: Psykholohiia, serii: Medytsyna*, № 4(50), s. 813–826, 2025. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-813-826](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-813-826) (in Ukrainian).
- [2] O. Prosina, «Psykhologichni mekhanizmy profesiinoi transformatsii pedahohichnykh pratsivnykiv u kryzovykh umovakh: teoretychnyi analiz», *Habitus*, vyp. 66, s. 378–382, 2024. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://habitus.od.ua/66-2024>; <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.64> Data zvernennia: Sich. 22, 2024. (in Ukrainian).

- [3] L. Karamushka, «Treninhova prohrama "Iak zberehty ta pidtrymaty psykhychnе zdorovia osvithnoho personalu v umovakh viiny"», na nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu Ukrainska psykholohiia. XXI st. Pochatok. (Dni ukrainskoi psykholohii u Berlini). Kyiv, 2023, s. 83–88. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/> Data zvernennia: Sich. 22, 2024. (in Ukrainian).
- [4] L. Mazai, «Psykhologichni osoblyvosti resursnoho zabezpechennia profesiinoho stanovlennia maibutnikh psykholohiv», dys. d-ra filosofii; Umanskyi derzh. ped. un-t imeni Pavla Tychyny. Uman, 2024. (in Ukrainian).
- [5] I. Hubeladze, «Treninhova prohrama harmonizatsii pochuttia vlasnosti», *Psychological Prospects Journal*, vyp. 37, s. 40–54, 2021. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-40-54> (in Ukrainian).
- [6] S. Chyzhevskiy, I. Prykhodko, O. Kolesnichenko, *Psykhologichnyi treninh «Stratehiia komanduvacha»*, A. B. Slodaria, Red. Kyiv, Ukraina : Drukarnia IVTs NHU, 2016. (in Ukrainian).
- [7] O. Bondarchuk, N. Pinchuk, «Profesiine psykholohichne blahopoluchchia osvitan ta osoblyvosti yoho pidtrymky v kryzovykh umovakh sohodennia», *Kyivskiy zhurnal suchasnoi psykholohii ta psykhoterapii*, vyp. 1(23), s. 5–14, 2023. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/Qhvigp> Data zvernennia: Sich. 22, 2024. (in Ukrainian).
- [8] O. Briukhovetska, «Formuvannia tolerantnosti do profesiinoho stresu u kerivnykiv zakladiv serednoi osvity», *Visnyk pisliadyplomnoi osvity : zb. nauk. prats. Seriia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, vyp. 9(38), s. 10–24, 2019. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-10-24](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-10-24) (in Ukrainian).
- [9] O. Briukhovetska, «Asertyvnist yak skladova profesiinoi tolerantnosti kerivnykiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity», *Visnyk pisliadyplomnoi osvity : zb. nauk. prats. Seriia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, vyp. 8(37), s. 36–49, 2019. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-8\(37\)-36-49](https://doi.org/10.32405/2522-9931-8(37)-36-49) (in Ukrainian).
- [10] B. Bililovets, O. Nezhynska, «Doslidzhennia osoblyvostei samoaktualizatsii osobystosti v umovakh kryzy ta samootsinka psykhychnoho stanu», *Knowledge, Education, Law, Management*, № 2(62), s. 71–77, 2024. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/SlB73R> Data zvernennia: Sich. 22, 2024. (in Ukrainian).
- [11] O. O. Nezhynska, O. V. Pavlova, I. O. Petukhova, «Prohrama treninhovoho navchalnoho zaniattia «konflikty v umovakh viiny: diahnostyka ta shliakhy rozviazannia», *Habitus*, № 57, s. 144–148, 2024. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.23> (in Ukrainian).

- [12] I. Ievtushenko, S. Avramchenko, O. Nezhynska, N. Ortikova, & S. Khilko, «Psychologist's Resilience to Stress Factors: Exploring Psychological Peculiarities», *Polish Psychological Bulletin*, vol. 54, is. 3, pp. 169–177, 2023. [Online]. Available: <https://is.gd/2K19DZ> Data zvernennia: Sich. 22, 2024. (in English).
- [13] S. M. Avramchenko, I. V. Ievtushenko, Y. M. Kaliuzhna, V. V. Levchenko, & O. O. Nezhynska, «Professional consciousness as a subjective component of a personal professional development», *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*, vol. 9, is. 5, pp. 536–545, 2021. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.05.12> (in English).
- [14] P. Avola, T. Soini-Ikonen, A. Jyrkiäinen, & V. Pentikäinen, «Interventions to teacher well-being and burnout A scoping review», *Educational Psychology Review*, vol. 37, is. 11, 2025. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2> (in English).
- [15] D. A. Klingbeil, & T. L. Renshaw, «Mindfulness-Based Interventions for Teachers: A Meta-Analysis of the Emerging Evidence-Base», *Teaching and Teacher Education*, vol. 117, 2023. [Online]. Available: <https://is.gd/yW7mx7> Дата звернення: Січ. 22, 2024.
- [16] Jian Li, Eryong Xue, Yunshu He, «Investigating the Effect of Cognitive-Behavioral, Mindful-Based, Emotional-Based Intervention and Professional Training on Teachers' Job Burnout: A Meta-Analysis», *Behavioral Sciences*, vol. 13(10), 2023. <https://doi.org/10.3390/bs13100803> (in English).
- [17] «Effect of a mindfulness-based cognitive behavior therapy intervention on occupational burnout among school teachers», *Frontiers in Psychiatry*, vol. 15, 2024. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1496205> (in English).
- [18] B. Agyapong, P. Brett-MacLean, L. Burbach, V.-I. Opoku Agyapong, Yifeng Wei, «Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20, is. 9, 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625> (in English).
- [19] J. Mezirow, «Transformative Learning: Theory to Practice», *New Directions for Adult and Continuing Education*, vol. 74, pp. 5–12, 1997. [Online]. Available: <https://is.gd/zx5pXW> Application date: January 22, 2025. (in English).
- [20] C. Hoggan, «Transformative learning as a metatheory: Definition, criteria, and typology», *Adult Education Quarterly*, vol. 66, is. 1, pp. 57–75, 2015. <https://doi.org/10.1177/0741713615611216> (in English).
- [21] R. G. Tedeschi, & L. G. Calhoun, «Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence», *Psychological Inquiry*, vol. 15, is. 1,

pp. 1–18, 2004. [Online]. Available: <https://is.gd/Ldo3bw> Application date: January 22, 2025. (in English).

- [22] O. V. Prosina, Prohrama psykholohichnoi pidtrymky profesiinoi transformatsii pedahohichnykh pratsivnykiv «Poruch iz soboiu» (rozroblena v mezhakh formalnoho eksperymentu dlia vykonannia mahisterskoi prohramy za spetsialnistiu «Psykhologiiia»). Kyiv, Ukraina: Un-t menedzh. osvity NAPN Ukrainy, 2025. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/sc00ce> Data zvernennia: Sich. 22, 2024. (in Ukrainian).

Reviewed April 25, 2025

Published May 22, 2025



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

© Olha Prosina, 2025