

УДК 159.9:37.015.3

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1684-1696](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1684-1696)

Лунченко Надія Вікторівна кандидат психологічних наук, завідувачка лабораторії прикладної психології освіти, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-4926-7115>

Вознюк Алла Вікторівна доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Суми, <https://orcid.org/0000-0001-9417-7875>

Лисоконь Ілля Олександрович доктор філософії (PhD) з освітніх, педагогічних наук, доцент кафедри соціології і соціальної роботи, Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, <https://orcid.org/0000-0002-1722-1825>

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІВ: РОЛЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В ЙОГО ФОРМУВАННІ

Анотація. Проблема психоемоційного благополуччя педагогів набуває особливого значення в дослідженнях психології освіти, оскільки саме стан внутрішньої рівноваги вчителя визначає ефективність професійної діяльності, якість взаємодії зі здобувачами освіти й колегами, а також стійкість до професійних навантажень. Інтенсивність педагогічної праці, підвищення вимог до професійної компетентності та стрімкі зміни в змісті освітнього процесу часто зумовлюють емоційне виснаження, втрату мотивації та розвиток синдрому професійного вигорання. У зв'язку з цим актуалізується необхідність пошуку психологічних засобів, здатних підвищувати рівень емоційної стійкості та підтримувати ресурсний стан педагогічних працівників. Мета дослідження – визначити потенціал позитивної психотерапії для формування й збереження психоемоційного благополуччя педагогів. Методи дослідження базуються на теоретичному аналізі наукових джерел, систематизації та класифікації психотерапевтичних методик, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та психоемоційного благополуччя педагогів, а також на узагальненні підходів їх інтеграції в психологічний супровід освітян. Результати дослідження показали, що техніки позитивної психотерапії сприяють розвитку навичок саморегуляції, формуванню позитивного мислення, зниженню рівня емоційного виснаження та підвищенню відчуття задоволеності професійною діяльністю. Доведено, що навіть короткочасні психотерапевтичні інтервенції позитивно впливають на емоційний стан педагогів, підвищують їхню адаптив-

ність і сприяють гармонізації взаємин. Висновки підкреслюють значущість позитивної психотерапії як ефективного засобу психологічного забезпечення педагогічної діяльності. Її застосування сприяє збереженню психоемоційного благополуччя, підвищенню стресостійкості та запобігає професійному вигоранню. У перспективі дослідження варто спрямувати на пошук найефективніших форматів інтеграції методів позитивної психотерапії в систему підготовки й підтримки педагогів.

Ключові слова: психоемоційне благополуччя, педагогічна діяльність, позитивна психотерапія, емоційна стійкість, професійне вигорання.

Lunchenko Nadiia Viktorivna PhD, Head of the Laboratory of Applied Psychology of Education, Ukrainian Scientific and Methodological Center of Applied Psychology and Social Work, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-4926-7115>

Vozniuk Alla Viktorivna Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Municipal Institution Sumy Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Sumy, <https://orcid.org/0000-0001-9417-7875>

Lysokon Illia Oleksandrovich PhD in Educational and Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Sociology and Social Work, Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih, <https://orcid.org/0000-0002-1722-1825>

PSYCHOEMOTIONAL WELL-BEING OF TEACHERS: THE ROLE OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN ITS FORMATION

Abstract. The issue of teachers' psychoemotional well-being has gained significant importance in educational psychology research, since the state of inner balance directly determines the effectiveness of professional activity, the quality of interaction with students and colleagues, as well as resilience to professional workload. The intensity of teaching activities, the increasing requirements for professional competence, and rapid changes in the educational process often lead to emotional exhaustion, loss of motivation, and the development of professional burnout. In this regard, the need arises for psychological tools that can enhance emotional resilience and support teachers' personal resources. The purpose of the study is to identify the potential of positive psychotherapy for the formation and preservation of teachers' psychoemotional well-being. The research methods are based on theoretical analysis of scientific sources, systematization and classification of psychotherapeutic techniques aimed at developing emotional stability, self-regulation, and psychoemotional well-being of educators, as well as on generalization of approaches to their integration into psychological support for educators. The results of the study demonstrated that the use of positive psychotherapy techniques promotes the development of self-regulation skills, the formation of positive thinking, a reduction in

the level of emotional exhaustion, and an increase in satisfaction with professional activity. It was established that even short-term psychotherapeutic interventions with elements of positive psychotherapy have a positive impact on teachers' emotional state, enhance their adaptability, and harmonize interpersonal relationships. The conclusions emphasize the significance of positive psychotherapy as an effective tool of psychological support for pedagogical activity. Its use creates conditions for maintaining psychoemotional well-being, increasing stress resilience, and preventing professional burnout. Future research may focus on identifying the most effective formats for integrating positive psychotherapy methods into the system of teacher training and support.

Keywords: psychoemotional well-being, teaching activity, positive psychotherapy, emotional resilience, professional burnout.

Постановка проблеми. Проблема психоемоційного благополуччя педагогів посідає одне з центральних місць у сучасних психологічних і педагогічних дослідженнях, оскільки якість освітнього процесу безпосередньо залежить від емоційного стану педагога, його здатності до саморегуляції та збереження внутрішнього ресурсу. Професійна діяльність педагога супроводжується значними емоційними, когнітивними й комунікативними навантаженнями. Постійні зміни в системі освіти, зростання суспільних очікувань і складні соціокультурні виклики підвищують ризик емоційного виснаження та професійного вигорання.

У науковому дискурсі активно обговорюються питання стресостійкості, ресурсного потенціалу особистості, профілактики вигорання та формування позитивного ставлення до професійних завдань. Водночас у практиці освітніх закладів недостатньо системних програм психологічної підтримки, орієнтованих на зміцнення психоемоційного благополуччя педагогів. Це створює розрив між науковими підходами та практичними інструментами, що потребує поглибленого аналізу й розробки дієвих механізмів.

Тема набуває особливої актуальності в умовах глобальних суспільних трансформацій, цифровізації освіти та зростання професійних вимог до педагогів. З одного боку, сучасні тенденції вимагають від учителя мобільності, гнучкості та високої готовності до змін, а з іншого – спричиняють зростання психологічного напруження, що без належної підтримки може призвести до негативних наслідків як для самого педагога, так і для освітнього середовища загалом.

У цьому контексті позитивна психотерапія є одним із перспективних підходів, що не лише забезпечує психоемоційну стабільність, а й сприяє особистісному розвитку та підвищенню професійної ефективності педагогів. Однак у науковій літературі недостатньо комплексних досліджень, які б інтегрували теоретичні положення позитивної психотерапії з практичними механізмами підтримки педагогів у реальних умовах їхньої діяльності.

Отже, актуальною є проблема наукового обґрунтування й виокремлення ефективних психотерапевтичних підходів до формування психоемоційного

благополуччя педагогів. Це дасть змогу не лише розширити межі сучасного наукового дискурсу, а й створити практичні інструменти для підвищення стресостійкості та професійної задоволеності вчителів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психоемоційного благополуччя педагогів і психологічної підтримки учасників освітнього процесу є предметом активного наукового обговорення. Зокрема, І. Бондар та М. Малкович аналізують психоемоційне благополуччя педагогів дошкільної освіти в умовах війни, підкреслюючи значення психологічної стійкості в професійній діяльності та взаємодії зі здобувачами освіти [1]. Особливості особистісного благополуччя в професійній сфері досліджує Н. Волинець, висвітлюючи механізми саморегуляції та стресостійкості [2]. Психологію професійного благополуччя дефектологів вивчають В. Крамченкова та Л. Жукова, акцентуючи на превентивних методах запобігання емоційному виснаженню [3]. Технології забезпечення психічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення аналізують Л. Карамушка та співавтори, демонструючи ефективність інтегрованих психотерапевтичних підходів [4]. Практичні інструменти психосоціальної підтримки дітей та педагогів висвітлюють О. Матвієнко та М. Химич, підкреслюючи значення системного підходу до формування емоційного благополуччя [5]. Професійне психологічне благополуччя педагогів та особливості їхньої підтримки в кризових умовах досліджують О. Бондарчук та Н. Пінчук, звертаючи увагу на взаємини й адаптивність [6]. Емоційне благополуччя дітей і педагогів під час військової агресії розглядають О. Матвієнко й Т. Олефіренко, окреслюючи практичні методи психологічної підтримки [7]. Соціально-психологічну підтримку учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях вивчає О. Кравченко, підкреслюючи значення практичного впровадження психопрофілактичних заходів [8]. Психологічну підтримку учасників освітнього процесу в умовах війни висвітлюють М. Слюсаревський та Л. Григорівська, демонструючи ефективність організаційних і методичних стратегій [9]. Метааналіз арттерапевтичних втручань для зниження тривожності в дітей та підлітків, що має практичне значення для психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, здійснюють Б. Чжан (B. Zhang), Дж. Ван (J. Wang) та А. Абдулла (A. Abdullah) [10]. Психолого-педагогічні аспекти феномену психологічного благополуччя особистості розкриває О. Солнцева, підкреслюючи роль інтеграції когнітивних та емоційних компонентів [11]. Інтеграцію емоційного інтелекту та нейропсихологічних підходів у кризовому управлінні освітою досліджує Ю. Старова, демонструючи ефективність комплексних стратегій психоемоційної підтримки [12]. Освітньо-професійну програму психологічної підтримки учасників освітнього процесу у воєнний час пропонують Г. Коссова-Сіліна та І. Пахомов, акцентуючи на короткотривалих курсах підвищення кваліфікації [13]. Психологічну підтримку дітей і педагогів закладів дошкільної освіти під час війни в Україні аналізує В. Корх, демонструючи

практичні результати втручань [14]. Особливості емоційного вигорання педагогів розглядає Г. Волошко, окреслюючи методи профілактики та підтримки психоемоційного здоров'я в освітньому середовищі [15].

Сучасні дослідження створюють наукове підґрунтя для розвитку теоретичних і практичних підходів до забезпечення психоемоційного благополуччя всіх учасників освітнього процесу. У них порушуються проблеми емоційного вигорання, стресостійкості та інтегрованих методів психологічної підтримки. Водночас і досі залишаються нерозв'язаними питання системного впровадження психотерапевтичних програм, адаптації методик до кризових умов і визначення їхньої ефективності. Внесок цієї статті полягає в розробленні інтегрованого підходу із застосуванням позитивної психотерапії, психопрофілактичних стратегій та методів розвитку емоційної стійкості для практичного застосування в освітніх закладах.

Мета та завдання дослідження. Мета статті – дослідити ефективність позитивної психотерапії у формуванні та підтриманні психоемоційного благополуччя педагогів в умовах кризових і воєнних обставин та визначити науково обґрунтовані шляхи її впровадження для підвищення стресостійкості й задоволеності професійною діяльністю.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі завдання:

- 1) визначити вплив методів позитивної психотерапії на розвиток емоційної стійкості педагогів;
- 2) дослідити ефективність психотерапевтичних інтервенцій у зниженні рівня емоційного вигорання;
- 3) розробити рекомендації для інтеграції психотерапевтичних методів у практику психологічного супроводу педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Психоемоційне благополуччя педагогів є важливим чинником ефективності освітнього процесу та стійкості до професійних навантажень. Внутрішня рівновага визначає якість взаємодії зі здобувачами освіти, колегами, а також здатність адаптуватися до стресових умов. Водночас інтенсивність праці, зростання вимог до професійної компетентності та нестабільні соціально-політичні обставини часто спричиняють емоційне виснаження, втрату мотивації та розвиток синдрому професійного вигорання.

Позитивна психотерапія є ефективним інструментом для підтримання психоемоційного благополуччя. Її методи спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, формування позитивного мислення, зниження рівня стресу й емоційного виснаження, а також підвищення задоволеності професійною діяльністю. Дослідження показують, що навіть короткострокові психотерапевтичні інтервенції істотно покращують емоційний стан педагогів, підвищують їхню адаптивність і сприяють гармонізації взаємин [1; 2; 3].

В умовах криз і воєнних загроз особливо актуальною є інтеграція психотерапевтичних методик у систему психологічного супроводу освітніх закладів. Це передбачає поєднання психопрофілактичних стратегій, елементів

позитивної психотерапії та методів розвитку емоційної стійкості. Практичне застосування таких підходів сприяє збереженню психоемоційного благополуччя педагогів, підвищує їхню стресостійкість і запобігає розвитку професійного вигорання [4].

У сучасних наукових дослідженнях вплив методів позитивної психотерапії на розвиток емоційної стійкості педагогів, зниження рівня емоційного виснаження та підвищення задоволеності професійною діяльністю зазвичай аналізується за допомогою комплексного поєднання психодіагностичних та психотерапевтичних методик. Для психодіагностики найчастіше застосовуються стандартизовані опитувальники, зокрема Maslach Burnout Inventory та Psychological Well-Being Scale (PWB Scale), що дають змогу оцінювати рівень професійного вигорання та психоемоційного благополуччя. Додатково в науковій практиці використовуються структуровані інтерв'ю, які дозволяють виявити суб'єктивний досвід педагогів і чинники їхньої стресостійкості, що відповідає актуальним підходам до вивчення професійного психологічного благополуччя освітян [6, с. 8–9].

Методи позитивної психотерапії в науковій літературі описуються як комплекс технік, спрямованих на роботу з внутрішніми ресурсами особистості. До них належать вправи на формування позитивного мислення, техніки когнітивного рефреймінгу, а також практики розвитку саморегуляції та емоційної стійкості. Дослідники зазначають ефективність групових форматів роботи, які створюють простір для соціальної підтримки, а також індивідуальних інтервенцій, що дозволяють опрацьовувати особистісно значущі стресові чинники [5].

Застосування інтегрованого підходу, що поєднує психодіагностичні та психотерапевтичні методики, розглядається як дієвий інструмент для оцінювання стану психоемоційного благополуччя педагогів та побудови системи психологічного супроводу в освітньому середовищі. Наукові дані свідчать, що такі методи сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищенню адаптивності до стресових ситуацій, профілактиці професійного вигорання та оптимізації міжособистісної взаємодії в педагогічних колективах [16].

У зв'язку з актуальністю підтримки психоемоційного благополуччя педагогів та підвищення ефективності їхньої професійної діяльності важливим є систематичне застосування психотерапевтичних методик, які сприяють розвитку емоційної стійкості, саморегуляції та профілактиці емоційного вигорання. Основні напрями застосування цих методів наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Основні методи та техніки позитивної психотерапії для підтримки психоемоційного благополуччя педагогів

Метод	Мета застосування	Характеристика	Очікуваний результат
Maslach Burnout Inventory	Виявлення рівня професійного вигорання	Стандартизований опитувальник, що оцінює емоційне виснаження, деперсоналізацію та особисте досягнення	Ідентифікація груп ризику та потреби в психотерапевтичній підтримці
PWB Scale (Psychological Well-Being Scale)	Оцінка психоемоційного благополуччя	Комплексний опитувальник, що вимірює автономність, особистісний розвиток, життєві цілі та позитивні взаємини	Визначення базового рівня благополуччя та моніторинг змін після інтервенцій
Структуроване інтерв'ю	Виявлення суб'єктивного досвіду педагогів	Проводиться індивідуально, дає змогу уточнити чинники стресостійкості та задоволеності роботою	Виявлення індивідуальних особливостей і контексту стресових ситуацій
Робота з ресурсами	Підтримка внутрішньої стійкості	Вправи на усвідомлення власних ресурсів і переваг	Зміцнення психологічних ресурсів і підвищення самооцінки
Техніки рефреймінгу	Формування позитивного мислення	Переформулювання проблемних ситуацій у конструктивному аспекті	Зниження рівня стресу та емоційного виснаження
Навички саморегуляції	Контроль емоційного стану	Дихальні, релаксаційні та медитативні практики	Покращення здатності самоконтролю та емоційної стабільності
Групові психотерапевтичні сесії	Соціальна підтримка та взаємодія	Спільні обговорення, рольові ігри та практичні завдання	Підвищення взаєморозуміння в колективі та адаптивності до стресових ситуацій

Джерело: створено авторами

Зменшення емоційного вигорання педагогів за допомогою психотерапевтичних інтервенцій є одним із провідних напрямів психологічної підтримки, особливо в умовах воєнного стану. Професійне вигорання в педагогічній сфері характеризується тривалим емоційним виснаженням, цинізмом у ставленні до професійних обов'язків, зниженням почуття особистих досягнень і мотивації до

роботи. Цей феномен має комплексний характер: він зумовлений як внутрішніми психологічними ресурсами педагога, так і зовнішніми чинниками, серед яких соціально-політична нестабільність, підвищені вимоги до професійної компетентності та загроза безпеці у воєнний час [7, с. 73].

Психотерапевтичні інтервенції, зокрема методи позитивної психотерапії, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, саморегуляції та емоційної стійкості. Вони передбачають роботу над усвідомленням власних емоцій, управління стресовими реакціями, формування позитивного сприйняття складних ситуацій та підвищення загальної задоволеності професійною діяльністю. У контексті воєнного стану ці методики набувають особливої актуальності, оскільки педагоги щодня відчують підвищений рівень стресу, тривоги й невизначеності. Дослідження показують, що регулярні психотерапевтичні сесії значно знижують рівень емоційного виснаження. Основу інтервенцій становлять когнітивно-поведінкові та психоосвітні техніки, спрямовані на усвідомлення й трансформацію негативних переживань, інтеграцію їх у систему особистісних ресурсів і вироблення конструктивних моделей поведінки в умовах стресу. Такі підходи охоплюють широкий спектр методів, зокрема навички релаксації та дихальні практики, медитаційні та майндфулнес-техніки, тренування уваги, концентрації й самоконтролю, вправи на розвиток емпатії, ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії, а також методи самоспостереження, ведення психологічного щоденника, робота з когнітивними схемами та техніки позитивного мислення. Крім того, вони передбачають використання рольових і творчих практик для опрацювання емоцій, моделювання складних професійних ситуацій та формування навичок адаптивної поведінки, інтеграцію індивідуальних та групових стратегій підтримки, що сприяє розвитку емоційної регуляції, підвищенню стресостійкості, зміцненню психологічного благополуччя та ефективності професійної діяльності педагогів [8, с. 39; 9; 10].

Особливо варто наголосити на поєднанні групових та індивідуальних сесій. Групові форми дають змогу педагогам обмінюватися досвідом, відчувати соціальну підтримку та знижувати відчуття ізоляції, що часто зростає в кризових умовах. Індивідуальні сесії дають можливість опрацювати особистісно значущі переживання, адаптувати психотерапевтичні техніки до індивідуальних потреб та рівня стресостійкості. Комплексне застосування цих методів допомагає досягати більш стійкого й довготривалого ефекту в зниженні симптомів емоційного вигорання.

Результати досліджень свідчать, що психотерапевтичні та психологічні інтервенції сприяють покращенню концентрації уваги, зменшенню тривожності, підвищенню впевненості у власних професійних компетенціях та більш гармонійному сприйняттю робочих взаємодій педагогами [11]. В умовах воєнних загроз ці зміни мають особливе значення, адже стабільний емоційний стан педагогів підтримує безперервність освітнього процесу та сприяє підвищенню його ефективності навіть у кризових умовах.

Для максимального ефекту психотерапевтичні інтервенції мають інтегруватися в загальну систему психологічного супроводу освітніх закладів. Це охоплює регулярне психологічне оцінювання стану педагогів, моніторинг динаміки емоційного вигорання та адаптації до стресових умов, а також упровадження превентивних заходів, спрямованих на зміцнення стресостійкості та розвитку емоційної регуляції. Особливо важливо в умовах воєнного стану передбачати гнучкі форми психотерапевтичної підтримки, що можуть адаптуватися до змінних умов роботи, віддаленого формату навчання або непередбачуваних кризових ситуацій.

Загалом, ефективність психотерапевтичних інтервенцій у зниженні рівня емоційного вигорання педагогів полягає не лише в прямому зменшенні симптомів стресу та тривожності, а й у формуванні стійких внутрішніх ресурсів, здатності до саморегуляції й збереженні професійної мотивації. Інтеграція зазначених методик у систему психологічної підтримки дозволяє комплексно зберігати психоемоційне благополуччя педагогів, підвищувати їхню стресостійкість та адаптивність, а також забезпечувати стабільність і ефективність освітнього процесу навіть в умовах підвищеної соціально-психологічної напруженості [12].

Систематичне застосування психотерапевтичних практик, зокрема методів позитивної психотерапії, сприяє формуванню навичок самоконтролю, усвідомленого управління емоціями, розвитку когнітивних стратегій протидії тривожним станам і зміцненню внутрішньої рівноваги педагогів. Такі підходи особливо актуальні в сучасних умовах інтенсивного професійного навантаження та нестабільності, коли забезпечення психоемоційного благополуччя є важливим чинником збереження ефективності освітнього середовища.

У практиці освітніх закладів доцільно застосовувати різні формати психотерапевтичної підтримки. Індивідуальна робота допомагає педагогам глибше усвідомлювати особисті джерела стресу й опановувати способи емоційної саморегуляції. Натомість групові заняття сприяють створенню атмосфери взаємної підтримки, зменшують почуття самотності та формують спільні механізми подолання труднощів. Поєднання цих підходів дозволяє впливати на психоемоційний стан та закріплювати навички, необхідні для стійкості й ефективного функціонування в складних умовах.

Не менш важливим є впровадження системи регулярного моніторингу психологічного стану педагогів. Застосування психодіагностичних методик для оцінки рівня емоційного вигорання, тривожності й професійного задоволення дає змогу своєчасно коригувати програми психологічного супроводу й адаптувати інтервенції до конкретних потреб колективу. Це забезпечує безперервний процес підтримки та допомагає уникати накопичення стресу, який негативно впливає на якість освітнього процесу [15, с. 59].

Отже, інтеграція психотерапевтичних методів у систему психологічного супроводу педагогів має бути комплексною, регулярною й адаптованою до умов

кризових ситуацій, зокрема воєнного стану. Вона передбачає поєднання індивідуальних і групових інтервенцій, застосування сучасних психотерапевтичних технік і постійний моніторинг психоемоційного стану. Реалізація цих підходів дає змогу підвищити стресостійкість педагогів, зменшити емоційне вигорання та забезпечити стабільну професійну діяльність навіть у складних умовах.

Висновки. Комплексний аналіз наукових джерел свідчить, що системне застосування методів позитивної психотерапії може суттєво впливати на зниження рівня емоційного вигорання педагогів, підвищення їхньої адаптивності до стресових ситуацій, розвиток навичок саморегуляції та формування конструктивних моделей поведінки в умовах психоемоційного напруження. Регулярний психологічний супровід педагогів розглядається як важливий чинник підтримки професійного й психоемоційного благополуччя, забезпечення стабільності освітнього процесу та оптимізації міжособистісних відносин у колективі, навіть за умов підвищеного навантаження й соціально-психологічної напруженості.

Застосування індивідуальних і групових сесій, технік саморегуляції, когнітивно-поведінкових стратегій подолання стресу, вправ на розвиток усвідомленого управління емоціями, позитивного мислення та майндфулнес-технік сприяє комплексній підтримці психоемоційного стану педагогів. Такі підходи дозволяють педагогам не лише зменшувати негативні емоційні прояви, а й зміцнювати внутрішні ресурси, підвищувати стресостійкість, покращувати взаємодію в колективі та сприяти формуванню довготривалих адаптивних навичок.

Інтеграція психотерапевтичних методик у щоденну практику освітніх закладів створює середовище соціальної підтримки, яке підсилює ефективність професійної діяльності, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги педагогів і допомагає підтримувати високу якість освітнього процесу. Таким чином, узагальнення наукових даних підтверджує, що впровадження психотерапевтичних методів у систему психологічного супроводу педагогів є дієвим засобом підвищення психоемоційного благополуччя, розвитку стресостійкості та забезпечення професійної ефективності в сучасних умовах освітнього середовища.

Подальші дослідження варто зосередити на вивченні довгострокових ефектів психотерапевтичних інтервенцій, адаптації методик до різних типів закладів освіти та умов кризової роботи, а також на розробленні інтегрованих моделей психологічного супроводу із застосуванням дистанційних технологій для моніторингу психоемоційного стану педагогів.

Література:

1. Бондар І., Малкович М. Психологічне благополуччя педагогів закладів дошкільної освіти в умовах війни. *Освітні обрії*. 2024. № 2 (59). С. 85–90. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/obrii/article/view/8927/8942> (дата звернення 28.09.2025).

2. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький, 2019. 620 с. URL: https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2446/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C.pdf (дата звернення: 28.09.2025).
3. Крамченкова В. О., Жукова Л. В. Психологія професійного благополуччя дефектологів: монографія. Харків, 2023. 211 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11488> (дата звернення 28.09.2025).
4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Клименко Н. Г., Ковальчук О. С. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. Київ, 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/> (дата звернення: 28.09.2025).
5. Матвієнко О. В., Химич М. А. Благополуччя дітей та педагогів: дієві інструменти та практики психосоціальної підтримки. *Освітньо-науковий простір*. 2025. Т. 1. № 8 (1). DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8\(1\)/1.2025.06](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.06)
6. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя педагогів та особливості його забезпечення в сучасних кризових умовах. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. Т. 5. № 1. С. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01>
7. Матвієнко О., Олефіренко Т. Емоційне благополуччя дітей та педагогів: проблеми та практика підтримки в умовах військової агресії. *Освітньо-науковий простір*. 2023. № 3 (2). С. 71–79. DOI: [https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3\(2\).2022.08](https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3(2).2022.08)
8. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 1. Р. 35–46. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.4>
9. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4. № 1. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>
10. Zhang B., Wang J., Abdullah A. B. The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*. 2024. Vol. 79. Article 100404. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>
11. Солнцева О. А. Психолого-педагогічні аспекти феномену психологічного благополуччя (well-being) особистості. *Наша школа: науково-практичні студії*. 2023. № 3. DOI: <https://doi.org/10.61339/2786-6947.2023.3.298608>
12. Старова Ю. Інтеграція емоційного інтелекту та нейропсихологічних підходів у кризовий менеджмент освіти. *Challenges and Issues of Modern Science*. 2025. Т. 4. № 1. DOI: <https://doi.org/10.15421/cims.4.302>
13. Коссова-Сіліна Г. О., Пахомов І. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану: освітньо-професійна програма для короткотермінових курсів підвищення кваліфікації. Біла Церква, 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743958/> (дата звернення 28.09.2025).
14. Корх В. М. Психолого-педагогічний супровід дітей в умовах війни. *International scientific conference* (Wloclawek, July 3–4, 2024). Wloclawek, 2024. С. 24–27. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-455-9-6>
15. Волошко Г., Шевчук В. Особливості емоційного вигорання педагогів. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 23–24 травня 2024 р.). Полтава, 2024. С. 68–70. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/16790> (дата звернення: 28.09.2025).
16. Gorbunova V., Klymchuk V., Faryma O. Developing the Mental Health Sensitive School Concept: Insights from focus group discussions. *PLOS Ment Health*. 2025. Vol. 2. № 7. Article e0000368. URL: <https://journals.plos.org/mentalhealth/article?id=10.1371/journal.pmen.0000368> (date of access: 28.09.2025).

References:

1. Bondar, I., & Malkovych, M. (2024). Psykholohichne blahopoluchchia pedahohiv zakladiv doshkilnoi osvity v umovakh viiny [Psychological well-being of preschool educators in conditions of war]. *Osvitni obrii: problemy teorii i praktyky – Educational Horizons: Problems of Theory and Practice*, 2(59), 85–90. Retrieved from <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/obrii/article/view/8927/8942> [in Ukrainian].
2. Volynets, N. V. (2019). *Psykholohichni osoblyvosti osobystisnoho blahopoluchchia v profesiinii sferi zhyttiediyalnosti: monohrafiia* [Psychological features of personal well-being in the professional sphere: Monograph]. Khmelnytskyi. Retrieved from https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2446/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C.pdf [in Ukrainian].
3. Kramchenkova, V. O., & Zhukova, L. V. (2023). *Psykholohiia profesiinoho blahopoluchchia defektolohiv: monohrafiia* [Psychology of professional well-being of defectologists: Monograph]. Kharkiv. Retrieved from <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11488> [in Ukrainian].
4. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M., Klymenko, N. H., & Kovalchuk, O. S. (2024). *Tekhnolohii zabezpechennia psykhного zdorovia ta blahopoluchchia osvitnoho personalu v umovakh viiny ta pislia voiennoho vidnovlennia: monohrafiia* [Technologies for ensuring mental health and well-being of educational personnel in wartime and postwar recovery: Monograph]. Kyiv. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/> [in Ukrainian].
5. Matviienko, O. V., & Khymych, M. A. (2025). Blahopoluchchia ditei ta pedahohiv: dievi instrumenty ta praktyky psykhosotsialnoi pidtrymky [Well-being of children and teachers: effective tools and psychosocial support practices]. *Osvitnio-naukovyj prostir – Educational Scientific Space*, 1(8(1)). [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8\(1\)/1.2025.06](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.06) [in Ukrainian].
6. Bondarchuk, O., & Pinchuk, N. (2023). Profesijne psykholohichne blahopoluchchya pedahohiv ta osoblyvosti joho zabezpechennya v suchasnykh kryzovykh umovakh [Professional psychological well-being of educators and features of their support in the current crisis conditions]. *Kyivskyi zhurnal suchasnoi psykholohii ta psykhoterapii – Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, 5, 5–14. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01> [in Ukrainian].
7. Matviienko, O., & Olefirenko, T. (2023). Emotsiine blahopoluchchia ditei ta pedahohiv: problemy ta praktyka pidtrymky v umovakh viiskovoi ahresii [Emotional well-being of children and teachers: problems and support practices in wartime]. *Osvitnio-naukovyj prostir – Educational Scientific Space*, 3(2), 71–79. [https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3\(2\).2022.08](https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.3(2).2022.08) [in Ukrainian].
8. Kravchenko, O. (2023). Sotsialno-psykholohichna pidtrymka mentalnoho zdorovia uchasnykiv osvitnoho protsesu v kryzovykh sytuatsiiakh (praktychnyi dosvid) [Socio-psychological support of mental health of the educational process participants in crisis situations (practical experience)]. *Social Work and Education*, 10(1), 35–46. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.48> [in Ukrainian].
9. Slyusarevskyy, M., & Hryhorovska, L. (2022). Psykholohichna pidtrymka uchasnykiv osvitnoho protsesu v umovakh viiny [Psychological support of educational process participants during war]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy – Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129> [in Ukrainian].
10. Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. B. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>
11. Solntseva, O. A. (2023). Psykholohopedahohichni aspekty fenomenu psykholohichnoho blahopoluchchia (well-being) osobystosti [Psychological and pedagogical aspects of the phenomenon of personal well-being]. *Nasha shkola: naukoivo-praktychni studii – Our school: scientific and practical studies*, 3. <https://doi.org/10.61339/2786-6947.2023.3.298608> [in Ukrainian].

12. Starova, Y. (2025). Intehratsiia emotsiinoho intelektu ta neiropsykhologichnykh pidkhodiv u kryzovyi menedzhment osvity [Integration of Emotional Intelligence and Neuropsychological Approaches into Educational Crisis Management]. *Challenges and Issues of Modern Science*, 4(1). <https://doi.org/10.15421/cims.4.302>
13. Kossova-Silina, H. O., & Pakhomov, I. V. (2024). Psykholohichna pidtrymka uchasykyv osvitnoho protsesu v umovakh voiennoho stanu: osvitnio-profesiina prohrama dlia korotkoterminovykh kursiv pidvyshchennia kvalifikatsii [Psychological support program for short-term professional development courses]. Bila Tserkva. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743958/> [in Ukrainian]
14. Korkh, V. (2024). Psykholoho-pedahohichniy suprovid ditei v umovakh viiny [Psychological and pedagogical support for children in wartime]. *International scientific conference* (Wloclawek, July 3–4, 2024) (pp. 24–27). Wloclawek. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-455-9-6> [in Ukrainian].
15. Voloshko, H., & Shevchuk, V. (2024). Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pedahohiv [Features of emotional burnout of teachers]. *Proiavy rezylitentnosti na riznykh rivniakh systemy: simia, osvita, suspilstvo pid chas viiny: zb. nauk. materialiv II Mizhnar. nauk.-prakt. konf. – Manifestations of resilience at different levels of the system: family, education, society during war: collection of scientific materials of the II International Scientific-Practical Conference* (Poltava, May 23–24, 2024) (pp. 68–70). Poltava. Retrieved from <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/16790> [in Ukrainian].
16. Gorbunova, V., Klymchuk, V., & Faryma, O. (2025). Developing the Mental Health Sensitive School Concept: Insights from focus group discussions. *PLOS Ment Health*, 2(7), e0000368. Retrieved from <https://journals.plos.org/mentalhealth/article?id=10.1371/journal.pmen.0000368>