

## ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ У СУЧАСНИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Сергєєва Інесса Вікторівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Донбаського державного педагогічного університету

ORCID ID: 0000-0002-1357-3081

Scopus Author ID: 60002274500

**Блажей Інна Єгорівна,**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності С4 Психологія

Донбаського державного педагогічного університету

ORCID ID: 0009-0000-4124-5248

*У статті здійснено огляд наукових досліджень, присвячених проблемі емоційної регуляції як чинника психологічної стійкості педагогічних працівників у сучасних кризових умовах професійної діяльності та в контексті професійного вигорання. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння професійного вигорання, емоційної регуляції та психологічної стійкості, а також узагальнено результати емпіричних досліджень, що розкривають взаємозв'язок між зазначеними феноменами. Встановлено, що ефективна емоційна регуляція виступає важливим психологічним ресурсом збереження професійного благополуччя педагогів та зниження ризику емоційного виснаження в умовах високого професійного навантаження. Показано, що педагоги, які володіють стратегіями усвідомленого управління емоціями, легше адаптуються до змін в освітньому процесі, зберігають психоемоційний баланс та підвищують ефективність педагогічної діяльності. Особливу увагу приділено сучасним викликам, пов'язаним із соціально-психологічними наслідками війни в Україні, що значно підвищує емоційне навантаження педагогів і ризик професійного вигорання. Висвітлено перспективи застосування механізмів емоційної регуляції для підтримки психологічної стійкості педагогів у кризових умовах та підвищення якості освітнього процесу. У статті визначено наукові та практичні аспекти подальших досліджень, серед яких: вивчення впливу різних стратегій емоційної регуляції на компоненти професійного вигорання, розробка тренінгових програм психологічної підтримки для педагогів, інтеграція вітчизняного та міжнародного досвіду у систему професійної підготовки. Отримані висновки можуть бути використані для розробки комплексних програм психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання педагогів, а також для підвищення їхньої психоемоційної стійкості в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів.*

**Ключові слова:** емоційна регуляція, кризові умови, педагогічні працівники, професійне вигорання, психологічна стійкість, психологічні ресурси особистості.

### **Serhieieva Inessa, Blazhei Inna. Emotional Regulation as a Factor of Psychological Resilience among Educators in Contemporary Crisis Conditions of Professional Activity**

*The article provides a review of scientific research devoted to the problem of emotional regulation as a factor of psychological resilience among teaching staff in contemporary crisis conditions of professional activity and in the context of professional burnout. Contemporary theoretical approaches to understanding professional burnout, emotional regulation, and psychological resilience are analyzed, and the results of empirical studies revealing the relationship between these phenomena are summarized.*

*It has been established that effective emotional regulation serves as an important psychological resource for maintaining teachers' professional well-being and reducing the risk of emotional exhaustion under conditions of high professional workload. It is shown that teachers who possess strategies for conscious emotional management adapt more easily to changes in the educational process, maintain psycho-emotional balance, and enhance the effectiveness of their pedagogical activity.*

*Special attention is paid to contemporary challenges related to the socio-psychological consequences of the war in Ukraine, which significantly increase teachers' emotional burden and the risk of professional burnout. The prospects for applying emotional regulation mechanisms to support teachers' psychological resilience in crisis conditions and to improve the quality of the educational process are highlighted.*

*The article identifies scientific and practical aspects for further research, including: studying the impact of various emotional regulation strategies on the components of professional burnout; developing training programs for psychological support for teachers; and integrating domestic and international experience into the system of professional training.*

*The findings can be used to develop comprehensive programs for psychological support and prevention of professional burnout among teachers, as well as to enhance their psycho-emotional resilience in the context of contemporary social and wartime challenges.*

**Key words:** crisis conditions, emotional regulation, educators, psychological resilience, professional burnout, psychological resources of the personality.



Стаття поширюється на умовах  
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

**Вступ.** Професійна діяльність педагогічних працівників належить до емоційно напружених видів праці, що характеризуються постійною міжособистісною взаємодією, високим рівнем відповідальності та необхідністю оперативного реагування на різноманітні педагогічні й соціальні виклики. У таких умовах формується підвищений ризик розвитку хронічного професійного стресу, наслідком якого часто є професійне вигорання. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців засвідчують, що вигорання є поширеним явищем серед педагогів як в Україні, так і за кордоном [1; 2; 3; 4]. Українські емпіричні дослідження доводять, що інтенсивність його проявів значною мірою зумовлюється організаційними факторами освітнього середовища, зокрема зростанням навантаження та дефіцитом ресурсів [1; 2; 5; 6]. Питання вигорання педагогів в умовах воєнного стану та дистанційного навчання в Україні перебувають у центрі уваги К. А. Аветісян, О. Я. Чебикіна, А. К. Базиленко та інших [1; 5]. Аналогічні висновки представлені у зарубіжних працях (M.P. Leiter, C. Maslach, W. B. Schaufeli), де підкреслюється визначальна роль умов діяльності у формуванні синдрому вигорання [4; 7; 8].

Актуальність проблеми професійного вигорання педагогів істотно зросла в сучасних кризових умовах професійної діяльності. Пандемія COVID-19, тривалі процеси дистанційного навчання, а також реалії воєнного стану в Україні призвели до різкого посилення психоемоційного навантаження, необхідності поєднання професійних обов'язків із переживанням особистісних та суспільних криз. За таких умов збереження психологічного благополуччя вчителів стає ключовою умовою стабільності та якості освітнього процесу.

Сучасні психологічні підходи дедалі більше зосереджуються на вивченні внутрішніх ресурсів особистості, здатних забезпечити стійкість в умовах тривалого стресу та невизначеності. Одним із таких ресурсів є емоційна регуляція — здатність усвідомлювати, контролювати та цілеспрямовано змінювати власні емоційні стани відповідно до динамічних вимог професійної ситуації. У діяльності педагогів ефективна емоційна регуляція відіграє ключову роль у запобіганні виснаженню та збереженні психоемоційної рівноваги (A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, M.-L. Chang) [3; 9].

Вітчизняні науковці наголошують, що розвиток емоційної компетентності є одним із провідних чинників профілактики вигорання. Роль психоемоційного благополуччя та позитивних психологічних практик у діяльності педагогів висвітлено у працях Н. В. Лунченко та А. В. Вознок [10]. У цьому контексті О. М. Кокун акцентує увагу на значущості внутрішніх психологічних чинників життєстійкості, зокрема ефективної саморегуляції та рефлексії [11]. Здатність до усвідомленого управління емоціями як стратегічного ресурсу адаптації розглядається також у роботах І. В. Сергєєвої та В.М.Тесленко [2; 6], а питання збереження ресурсів для адаптації (resilience) — у працях S. E. Hobfoll та колег [12]. Попри значну кількість розвідок, проблема взаємозв'язку емоційної регуляції та психологічної стійкості

в сучасних кризових реаліях залишається недостатньо систематизованою. Це зумовлює необхідність аналізу емоційної регуляції як стратегічного ресурсу адаптації педагогів до роботи в екстремальних умовах.

**Мета статті** — здійснити теоретичний аналіз та огляд наукових досліджень щодо емоційної регуляції як чинника психологічної стійкості педагогічних працівників у сучасних кризових умовах діяльності та її ролі у профілактиці професійного вигорання.

**Матеріали та методи.** У дослідженні використано загальнонаукові методи: аналіз і систематизація наукових джерел, синтез та узагальнення результатів, а також порівняльний аналіз сучасних концепцій. Це дозволило осмислити наукові підходи та виокремити ключові чинники, що визначають роль емоційної регуляції у профілактиці професійного вигорання та забезпеченні психологічної стійкості педагогів з урахуванням сучасних викликів їхньої професійної діяльності.

**Результати та обговорення.** Проблема професійного вигорання у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний синдром, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження суб'єктивного відчуття професійної ефективності, відповідно до трикомпонентної моделі, запропонованої С. Maslach та S. Jackson [4, с. 3]. Подальші дослідження розширили розуміння цього феномена, засвідчивши, що зазначені компоненти вигорання можуть утворювати різні латентні профілі, які відображають специфіку поєднання емоційного виснаження, цинізму та професійної ефективності залежно від умов діяльності [7]. Водночас емпіричні дані свідчать, що ключовими чинниками розвитку вигорання є тривале емоційне навантаження та негативний соціально-організаційний контекст праці, зокрема дефіцит ресурсів і підтримки, що є особливо значущим для педагогічної діяльності [12; 13].

Дослідники підкреслюють, що специфіка педагогічної професії полягає у постійній необхідності емоційної залученості, контролю власних реакцій та дотримання професійних ролей, що зумовлює високий ризик розвитку виснаження. Хронічний характер професійного стресу сприяє поступовому зниженню рівня емпатії, формуванню відстороненого ставлення до учасників освітнього процесу та втраті суб'єктивного відчуття значущості власної праці (M.-L. Chang) [9; 14]. Значну роль у цьому відіграють організаційно-професійні чинники, зокрема надмірне навантаження, невизначеність ролей та низький рівень автономії. У сучасних умовах ці чинники посилюються впливом соціально-економічних та освітніх трансформацій, що додатково ускладнює адаптацію педагогів до змін [1; 2].

У працях українських дослідників професійне вигорання педагогів розглядається як наслідок тривалого емоційного стресу та несприятливих соціально-психологічних умов [2, с.14-16; 11, с.18]. Вітчизняні автори, зокрема К.А.Аветісян та О.Я.Чебикін, підкреслюють, що дефіцит ресурсів підтримки та низький рівень інституційної уваги до стану освітян у кризових обставинах сприяють зростанню проявів вигорання [1; 10]. Наслідки цього проявляються не лише у зниженні про-

фесійної ефективності, а й у погіршенні психологічного та фізичного здоров'я, зростанні емоційної нестабільності [8; 9]. Водночас вигорання негативно впливає на якість освітнього процесу та психологічний клімат у колективі, що зумовлює необхідність своєчасної профілактики цього явища [13; 14].

Внаслідок цього, професійне вигорання педагогічних працівників постає як складний багатофакторний феномен, що потребує комплексного аналізу та пошуку ефективних ресурсів подолання, серед яких особливе місце посідає емоційна регуляція як чинник психологічної стійкості [5; 11]. У зв'язку з тим, що вигорання тісно пов'язане з високим емоційним навантаженням та недостатньо ефективним управлінням власними станами, дослідження механізмів емоційної регуляції набуває особливої актуальності як засобу профілактики негативних наслідків [2; 12; 15].

Розглядаючи емоційну регуляцію як психологічний ресурс, науковці (A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema) визначають її як процес усвідомлення, контролю та модифікації емоційних реакцій відповідно до ситуаційних вимог [3]. У професійній діяльності педагогів вона набуває особливої значущості через постійну насичену взаємодію з учнями, батьками та колегами [9]. Здатність ефективно регулювати власні емоції дозволяє педагогу знижувати рівень стресу, підтримувати психоемоційний баланс та зберігати високу мотивацію навіть у складних умовах [5; 10]. Педагоги з добре розвиненими навичками саморегуляції демонструють кращу адаптацію до змін і нижчий рівень вигорання [12].

Наукові дослідження засвідчують, що емоційна регуляція може виконувати функцію ресурсу, який пом'якшує вплив стресогенних факторів і сприяє збереженню професійного функціонування в умовах підвищеного навантаження [1, с. 245-248; 5; 6]. Вона забезпечує не лише адаптацію до короточасних стресових ситуацій, а й довготривалу психологічну стійкість, сприяючи формуванню внутрішніх ресурсів особистості. В умовах сучасної освіти, що характеризується швидкими змінами, цифровізацією та підвищеними соціальними вимогами, розвиток навичок емоційної регуляції стає стратегічним напрямом підготовки. Таким чином, вона виступає не лише інструментом самозбереження, а й фактором стабільності освітнього процесу та якості педагогічного впливу на учнів [14].

Важливим етапом аналізу є вивчення психологічної стійкості педагогів, яка визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов і підтримувати внутрішню рівновагу [10]. Для освітян вона проявляється у здатності конструктивно долати професійні труднощі без значних втрат, зберігаючи ефективність діяльності. Психологічна стійкість є комплексним інтегративним ресурсом, який охоплює когнітивні (адекватне сприйняття стресорів), емоційні (регуляція негативних емоцій) та поведінкові компоненти (адаптивні моделі поведінки) [2; 10, с. 14-16].

За результатами досліджень, психологічна стійкість опосередковує взаємозв'язок між емоційною регуляцією та професійним вигоранням: фахівці з високим

рівнем стійкості здатні ефективніше використовувати стратегії регуляції, що зменшує інтенсивність виснаження [5; 6]. Це підтверджує важливість розгляду стійкості як активного ресурсу, що формується у процесі діяльності. Вітчизняні дослідники, зокрема О.М.Кокун, зазначають, що розвиток психологічної стійкості пов'язаний зі збереженням психоемоційного ресурсу фахівців та формуванням когнітивної гнучкості, що дозволяє адаптуватися до динамічних умов [2, с. 15-17; 12]. Особливе значення стійкість набуває в умовах сучасних викликів української системи освіти, включаючи дистанційне навчання, соціально-психологічний стрес та кризові ситуації [1; 10].

Огляд наукових досліджень демонструє стійкий негативний зв'язок між ефективною емоційною регуляцією та проявами вигорання [5; 6]. Педагоги, які володіють високим рівнем усвідомленої регуляції, менш схильні до емоційного виснаження та деперсоналізації, що підвищує їхнє професійне благополуччя [6; 14]. Постпандемічні розвідки засвідчують, що педагоги вдаються до когнітивного переосмислення складних ситуацій та стратегій самопідтримки, що сприяє їхній адаптації до змін середовища та збереженню стійкості [6; 14]. Такі навички дозволяють знижувати напруження та формувати внутрішній ресурс для подолання стресових ситуацій.

Як зазначають фахівці, розвиток навичок емоційної регуляції сприяє підвищенню стійкості та зниженню ризику вигорання в освітньому процесі [5; 12]. Зокрема, педагоги, які володіють стратегіями самопідтримки, легше адаптуються до нових форм організації навчання, підвищують ефективність комунікації з учнями та колегами, а також зберігають професійний ентузіазм у складних умовах [5]. Крім того, сучасні дослідження свідчать про важливу роль психологічної стійкості у взаємозв'язку між регуляцією та вигоранням: емоційно компетентні педагоги формують більш стабільні внутрішні ресурси, що дозволяють мінімізувати негативні наслідки навантаження [2; 5].

Отже, взаємозв'язок між емоційною регуляцією та професійним вигоранням підтверджує, що розвиток стратегій усвідомленого управління емоціями є ефективним механізмом підтримки психологічної стійкості та забезпечення високої якості педагогічної діяльності в сучасних кризових реаліях [1; 5; 6; 12]. Інтеграція цих знань у систему психологічної підтримки педагогів може стати важливим інструментом збереження благополуччя та підвищення ефективності освітнього процесу.

**Висновки.** Емоційна регуляція є важливою умовою збереження психологічної стійкості педагогів і запобігання професійному вигоранню. Уміння керувати власними емоціями допомагає зменшити рівень стресу та підтримувати ефективність діяльності. В умовах війни та постійних змін навантаження на педагогів значно зростає, що підвищує ризик емоційного виснаження. Тому розвиток навичок саморегуляції та психологічної стійкості є особливо важливим для збереження професійного здоров'я вчителів. Доцільно впроваджувати програми психологічної підтримки та тренінги

для педагогів, спрямовані на розвиток емоційної компетентності. Розвиток емоційної регуляції та стійкості є ключовою умовою підвищення ефективності освітнього процесу в сучасних складних умовах.

### Література:

1. Аветісян К. А., Чебикін О. Я. Проблема емоційного вигорання вчителів в умовах воєнного стану в Україні. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (16 травня 2025 р.). Одеса, 2025. С. 245–250.
2. Тесленко В. М. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2021. 236 с.
3. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, № 2. P. 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
4. Maslach C., Jackson S. E. *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1986. 52 p.
5. Базиленко А. К., Кущенко І. В., Марчук І. М. Резильєнтність як превенція емоційного вигорання вчителів в умовах дистанційного навчання. *Вісник ХНУВС – Bulletin of KhNUA*. 2025. № 3 (110). С. 236–242. DOI: 10.32631/v.2025.3.20.
6. Сергєєва І. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 23 с.
7. Leiter M. P., Maslach C. Latent burnout profiles. *Burnout Research*. 2016. Vol. 3. P. 89–100.
8. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
9. Chang M.-L. An appraisal perspective of teacher burnout. *Educational Psychology Review*. 2009. Vol. 21. P. 193–218.
10. Лунченко Н. В., Вознюк А. В., Лисоконь І. О. Психоемоційне благополуччя педагогів: роль позитивної психотерапії в його формуванні. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10 (56). С. 1684–1696. DOI: 10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1684-1696.
11. Психологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ : Видавництво «Вікторія Кундельська», 2021. 83 с.
12. Hobfoll S. E., Stevens N. R., Zalta A. K. Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 2. P. 174–180. DOI: 10.1080/1047840X.2015.1002377.
13. Benevene P., De Stasio S., Fiorilli C. Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 1239. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01239.
14. Kim L., Asbury K. The impact of COVID-19 on teachers. *British Journal of Educational Psychology*. 2020. Vol. 90, № 4. P. 1067–1083.
15. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

### References:

1. Avetisian, K. A., & Chebykin, O. Ya. (2025). Problema emotsiinoho vyhorannia vchyteliv v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [The problem of emotional burnout of teachers under martial law in Ukraine]. In *Aktualni problemy praktychnoi psykholohii: zb. nauk. prats Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf.* (pp. 245–250). Odesa [in Ukrainian].
2. Teslenko, V. M. (2021). *Psykhologichni zasady profilaktyky syndromu profesiinoho vyhorannia pedahohichnoho personalu zakladiv zahalnoi serednoi osvity riznykh form vlasnosti* [Psychological principles of prevention of professional burnout syndrome of pedagogical staff of general secondary education institutions of various forms of ownership] (PhD dissertation). Kyiv [in Ukrainian].
3. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
4. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press.
5. Bazylenko, A. K., Kushchenko, I. V., & Marchuk, I. M. (2025). Rezyliantnist yak preventsiia emotsiinoho vyhorannia vchyteliv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Resilience as a prevention of emotional burnout of teachers in the conditions of distance learning]. *Visnyk KhNUVS – Bulletin of KhNUA*, 110(3), 236–242. <https://doi.org/10.32631/v.2025.3.20> [in Ukrainian].
6. Serhieieva, I. V. (2003). *Osoblyvosti emotsiinoi rehuljatsii profesiinoi diialnosti vchytelia v napruzhenykh sytuatsiakh* [Peculiarities of emotional regulation of teacher's professional activity in stressful situations] (Author's abstract of PhD dissertation). Kyiv [in Ukrainian].
7. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles. *Burnout Research*, 3, 89–100. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.09.001>
8. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
9. Chang, M.-L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout. *Educational Psychology Review*, 21, 193–218. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9112-2>
10. Lunchenko, N. V., Vozniuk, A. V., & Lysokon, I. O. (2025). Psykhoemotsiine blahopoluchchia pedahohiv: rol pozytyvnoi psykhoterapii v yoho formuvanni [Psycho-emotional well-being of teachers: the role of positive psychotherapy in its formation]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 56(10), 1684–1696. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1684-1696](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1684-1696) [in Ukrainian].

11. Kokun, O. M. (Ed.). (2021). *Psykho-fiziolohichni zakonomirnosti zhyttiistiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii: monohrafiia* [Psychophysiological regularities of resilience of specialists in socio-economic professions: a monograph]. Viktoriia Kundelska Publishing House [in Ukrainian].
12. Hobfoll, S. E., Stevens, N. R., & Zalta, A. K. (2015). Expanding the science of resilience: Conserving resources in the aid of adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174–180. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1002377>
13. Benevene, P., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2020). Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01239>
14. Kim, L., & Asbury, K. (2020). The impact of COVID-19 on teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 90(4), 1067–1083. <https://doi.org/10.1111/bjep.12381>
15. Karamushka, L. M., & Hnuskina, H. V. (2018). *Psykhologhiia profesiinoho vyhorannia pidpriiemtsiv: monohrafiia* [Psychology of occupational burnout of entrepreneurs: a monograph]. Logos [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026