

УДК 37:159.923

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-3\(228\)-120-123](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-3(228)-120-123)



**ПРОКОПЧУК НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА,**

методистка ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти,  
старша викладачка кафедри психології і корекційної освіти,  
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Рівне, Україна

**Nataliia Prokopchuk,**

Methodologist at the Resource Center for Support of Inclusive Education, Senior Lecturer at the  
Department of Psychology and Inclusive Education, Rivne Regional Institute of Postgraduate  
Pedagogical Education, Rivne, Ukraine

**E-mail:** [n.prokopchuk@roippo.org.ua](mailto:n.prokopchuk@roippo.org.ua)

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0001-6449-3017>

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

**A** Здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену психологічної стійкості педагога як ключового фактора ефективної професійної діяльності в період інтенсивних освітніх трансформацій. Обґрунтовано актуальність проблеми в контексті впровадження концепції «Нова українська школа», цифровізації освітнього процесу та необхідності адаптації до викликів воєнного стану та дистанційного навчання.

У межах дослідження розмежовано поняття «психологічна стійкість», «стресостійкість» та «резильєнтність». Виокремлено основні детермінанти, що впливають на формування стійкості: внутрішні (саморегуляція, емоційний інтелект, ціннісні орієнтири) та зовнішні (соціальна підтримка, організаційна культура закладу освіти, методичний супровід).

Особливої увагу приділено аналізу копінг-стратегій, які використовують педагоги для подолання професійного вигорання та адаптації до нових вимог професійної діяльності.

**Ключові слова:** психологічна стійкість; освітні трансформації; резильєнтність; професійне вигорання; адаптивність; емоційна саморегуляція; Нова українська школа (НУШ)

### A TEACHER'S PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE CONTEXT OF EDUCATIONAL TRANSFORMATIONS

**S** This article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of the phenomenon of teacher psychological resilience as a key factor in effective professional practice during a period of intensive educational transformation. The study underscores the relevance of the subject under investigation in the context of systemic changes in the education sector, in particular the implementation of the 'New Ukrainian School' concept, the active digitalisation of the educational process, the expansion of distance and blended learning practices, as well as the need for teachers to adapt professionally to the challenges of martial law, social instability and a growing psycho-emotional burden.

The aim of the study is to identify the structural components of a teacher's psychological resilience and to examine the psychological mechanisms that ensure the preservation of professional well-being, emotional balance, and high pedagogical effectiveness in conditions of uncertainty, risk, and constant change. Achieving this objective involves synthesizing contemporary scientific approaches to understanding personal resilience, analyzing interdisciplinary research, and integrating psychological and pedagogical concepts.

Within the scope of this study, the concepts of 'psychological resilience', 'stress resistance', and 'resilience' are distinguished, clarifying their meanings and functional differences in the context of a teacher's professional practice. Psychological stability is viewed as an integrative personality trait that combines cognitive, emotional, and behavioural resources to effectively overcome difficulties and maintain inner integrity. In contrast, stress resistance is the ability to withstand the effects of stressors, while resilience is a dynamic process of recovery and development following crisis situations.

The main determinants influencing the development of a teacher's psychological stability have been identified: internal (well-developed self-regulation skills, a high level of emotional intelligence, established value orientations, motivational orientation, and reflectiveness) and external (the presence of social support, a favourable organizational culture within the educational institution, effective methodological support, and access to professional development and psychological support resources). The study demonstrates that it is the interaction among these factors that ensures teacher resilience in the face of professional challenges and contributes to their personal growth.

Particular attention is paid to the analysis of coping strategies used by teachers to overcome professional burnout, reduce anxiety levels, and adapt to new professional demands. Both problem- and emotion-oriented stress-coping strategies are examined, and the importance of proactive behaviour aimed at preventing crisis situations is emphasized. The role of developing a teacher's psychological culture, capacity for self-reflection, and conscious management of one's own mental states is highlighted.

A synthesis of the research findings suggests that the development of psychological resilience is a prerequisite for a teacher's professional longevity, improving the quality of the educational process, and ensuring the psychological well-being of all stakeholders. Prospects for further research relate to the development and implementation of practice-oriented programmes for enhancing teachers' resilience within the system of postgraduate education and psychological support for educational institutions.

**Keywords:** psychological resilience; educational reforms; resilience; professional burnout; adaptability; emotional self-regulation; New Ukrainian School (NUS)

**Актуальність проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями.**

Нині спостерігаємо глибоку трансформацію української освіти, зумовлену викликами воєнного стану, реформою «Нова українська школа» й тотальною цифровізацією. У цих умовах роль педагога радикально змінюється: він стає не лише транслятором знань, а й головним модератором психологічної безпеки в учнівському середовищі. Нові реалії навчання, велика відповідальність створюють неабияке навантаження на особистість педагога, через що питання його психологічної стійкості потребує особливої уваги. Проте сьогодні спостерігається невідповідність між високими вимогами до адаптивності вчителя та його реальним рівнем виснаження. Без належної внутрішньої стійкості, резильєнтності вчитель стає вразливим до професійного вигорання.

Дослідження та розвиток психологічної стійкості вчителя безпосередньо пов'язані з реалізацією таких завдань:

1. Підтримка якості освіти в кризових умовах. Адже здатність педагога зберігати продуктивність та емоційну рівновагу під час стресових подій є запорукою стабільності освітнього процесу.

2. Упровадження стандартів НУШ, адаптація до інновацій. Втілення освітніх реформ потребує від учителя значного внутрішнього ресурсу, когнітивної гнучкості, готовності до опанування нових цифрових інструментів і методик навчання, а отже, потребує високого рівня саморегуляції та відкритості до змін.

3. Психосоціальний супровід здобувачів освіти. Саме стійкий учитель є базовим ресурсом для надання первинної психологічної допомоги дітям, які зазнали впливу психотравмуючих подій.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** Проблема психологічної стійкості особистості належить до фундаментальних напрямів психологічної науки. У зарубіжній психології концепт стійкості найчастіше розглядається через термін «резильєнтність». Основоположники цього напрямку, зокрема С. Мадді, визначили стійкість як систему переконань, яка дозволяє людині ефективно долати життєві негаразди, перетворюючи стресові події на можливості для розвитку [11]. Психологічне благополуччя в контексті адаптації ґрунтовно досліджені у працях К. Ріфф, яка назвала автономію та самоприйняття базовими компонентами внутрішньої стабільності [12].

У вітчизняній психолого-педагогічній думці проблема стійкості педагога досліджується за кількома аспектами. Питання професійного здоров'я та психології управління в освітніх організаціях детально розкрито у роботах Л. Карамушки, де акцентується увага на важливості підготовки персоналу до роботи в інноваційних умовах [3]. Психологічні механізми життєстійкості особистості в кризових ситуаціях висвітлено у працях Т. Титаренко, яка розглядає стійкість як динамічний процес відновлення особистісного ресурсу [8].

Особливості емоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання вчителів стали предметом досліджень О. Бондарчук, Н. Пінчук [2], О. Хуртенко,

С. Дмитренко [9] та Л. Шатирко [10]. Науковці підкреслюють, що в умовах освітніх трансформацій стійкість педагога безпосередньо залежить від його здатності до гнучкого копіювання та емоційного інтелекту. Питання адаптації педагогів до вимог Нової української школи та дистанційного навчання в умовах війни активно вивчають І. Кононенко [4], В. Панок та інші дослідники [7]. Вони наголошують на необхідності системного психологічного супроводу педагогічних кадрів.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується означена стаття.**

Незважаючи на значну кількість напрацювань, методи зміцнення стійкості педагога в умовах системних реформ освіти та зовнішніх викликів, зумовлених війною, потребують глибшого аналізу. Зокрема, недостатньо вивченими залишаються такі питання:

1. Сукупність викликів. Більшість досліджень фокусуються на одній проблемі: на професійному вигоранні в межах реформи НУШ або ж на стресостійкості в умовах війни. Проте механізми функціонування резильєнтності педагога в умовах накладання цих двох факторів потребують детальнішого вивчення.

2. Превентивні стратегії самопомогі. Науковці здебільшого констатують вигорання, тоді як практичні та швидкі алгоритми самовідновлення вчителя описані лише фрагментарно.

3. Цифрова резильєнтність. Традиційні моделі стійкості рідко враховують вплив «цифрового виснаження» та специфіку емоційної саморегуляції вчителя у суто віртуальному освітньому просторі.

4. Ресурсність трансформацій. Залишається відкритим питання щодо конструктивної ролі освітніх трансформацій: перетворення їх із джерела виснаження на стимул для фахового поступу («посттравматичне зростання»).

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та системний аналіз структури психологічної стійкості педагога як ключового ресурсу адаптації в умовах сучасних освітніх трансформацій.

Відповідно до визначеної мети передбачено розв'язання наступних завдань:

– уточнити зміст поняття «психологічна стійкість» у контексті професійної діяльності вчителя в епоху реформ і кризових викликів;

– визначити основні внутрішні та зовнішні детермінанти, що впливають на рівень резильєнтності педагога;

– окреслити дієві стратегії та копінг-механізми емоційної саморегуляції, що сприяють збереженню професійного здоров'я та запобігають вигоранню;

– сформулювати практичні рекомендації щодо зміцнення психологічного ресурсу вчителя як суб'єкта освітніх змін.

**Викладення основного матеріалу дослідження.**

Психологічна стійкість педагога в умовах трансформацій розглядається нами як динамічна здатність особистості до самовідновлення та адаптації.

Як зазначає Л. Карамушка, професійна стійкість у системі «людина – людина» безпосередньо залежить від організаційної культури закладу та здатності вчителя до подолання стресу в інноваційних умовах [2].

Ми поділяємо думку Т. Титаренко, що в ситуації соціальної нестабільності стійкість виступає не лише як захисний механізм, а як активна стратегія побудови життєвого шляху, коли криза трансформується у ресурс для розвитку [8].

Психологічна стійкість не є статичною рисою. Вона постає як динамічна здатність особистості зберігати цілісність і продуктивність під тиском зовнішніх деструктивних чинників [5].

Варто зазначити, що освітні трансформації створюють ситуацію «подвійного стресу». З одного боку, це технологічний стрес, спричинений необхідністю постійної присутності в цифровому просторі, з іншого – соціально-психологічне напруження, пов'язане зі зміною ролі вчителя: від «лектора» до «фасилітатора» та «кризового менеджера».

Проте найбільшим деструктивним фактором є когнітивний дисонанс між звичними педагогічними ідеалами та реаліями дистанційного навчання, коли контроль над увагою учнів значно послаблений. Це призводить до відчуття професійної некомпетентності навіть у досвідчених фахівців. Окрім того, перехід до дистанційної освіти актуалізував проблему «цифрового виснаження». У межах концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, стійкість учителя сьогодні неможлива без автономії та здатності керувати складним інформаційним середовищем [12].

Аналіз праць С. Мадді дозволяє стверджувати, що фундаментом стійкості є «hardiness» (життестійкість), яка включає залученість, контроль і прийняття ризику [11]. І. Кононенко наголошує на важливості психологічних механізмів розвитку стійкості, як-от: рефлексії, емоційного інтелекту, саморегуляції та соціальної підтримки [4].

Важливим аспектом є емоційний інтелект. Дослідження О. Хуртенко та С. Дмитренко підтверджують, що «емоційна стійкість визначає ефективність педагогічної діяльності» та є показником психологічного здоров'я вчителя [9].

З метою профілактики вигорання пропонується модель «ресурсного кола», яка базується на концепції адаптивного копіngu, автором якої є ізраїльський психолог-травматерапевт, професор Мулі Лахад [10].

Важливим елементом цієї моделі виступає соціальний капітал педагога, або підтримка всередині професійної спільноти. Відтак в умовах дистанційної роботи критично важливою стає горизонтальна взаємодія. Саме вона дозволяє вчителю відчути, що його труднощі не є унікальними, а є спільним викликом для професійної групи [1].

#### Практичні стратегії підтримки та самопомоги

В умовах освітніх трансформацій психологічна стійкість перестає бути лише внутрішнім ресурсом і перетворюється на систему свідомих дій і стратегій.

Ми виокремлюємо три вектори практичної самопомоги:

1. Когнітивно-поведінковий. Під час змін ілюзія втрати контролю провокує стрес, що вимагає перегляду ставлення до самих трансформацій.

Стратегії, ефективні для подолання:

– *декомпозиція інновацій*. Будь-яка масштабна реформа розглядається як сукупність малих кроків. Педагог фокусується на опануванні однієї конкретної навички на тиждень,

що дозволяє уникнути когнітивного перевантаження та забезпечує «ситуацію успіху»;

– *рефреймінг викликів*. Зміна акценту: з проблеми на професійне завдання. Замість установки «я не встигаю опанувати нові платформи», використовується установка «я розширю свій інструментарій, що зробить мою працю легшою в майбутньому». Це знижує рівень тривожності та активує пошукову активність.

2. Емоційно-вольовий, або стабілізація внутрішнього стану. Емоційне виснаження часто є наслідком «втоми від співчуття» та високої емпатійної відповідальності.

Рекомендовані стратегії підтримки:

– *техніки «Емоційного заземлення»*. Пропонується впровадження коротких інтервалів (3-5 хвилин) між уроками для дихальних вправ або сенсорної депривації (перебування в тиші без гаджетів). Це допомагає розірвати ланцюг хронічного напруження;

– *розвиток «Емоційного імунітету»*: свідоме розмежування професійної ролі та особистості. Педагог навчається сприймати невдачі учнів не як власну професійну поразку, а як частину робочого процесу, що потребує корекції;

– *використання мультимодальної моделі резильєнтності (метод «BASIC Ph»)*, в основі якої лежить шість ресурсних каналів для подолання стресу [10].

3. Організаційно-цифровий – керування середовищем. Дистанційне навчання руйнує дистанцію між робочим часом і приватним життям педагога.

Ефективними методами подолання стануть:

– *встановлення цифрових обмежень, чітке регламентування часу роботи в месенджерах*. Створення «годин доступу» для батьків та учнів запобігає стану постійної готовності до відповіді, який виснажує нервову систему;

– *інформаційна гігієна*. Йдеться про обмеження споживання новинного контенту та професійного інформаційного потоку поза робочим часом. Це дозволяє уникнути так званого інтелектуального хаосу;

– *створення професійних «бабл-груп»* (регулярні неформальні зустрічі з колегами для обговорення не лише методичних питань, а й емоційного стану). Колективні супервізії та інтервізії дозволяють отримати соціальну валідацію власних переживань.

*Трансформація як можливість для «посттравматичного зростання»*

Важливо підкреслити, що психологічна стійкість дозволяє педагогу вийти з кризи з новими компетенціями. Учитель, який успішно адаптувався до трансформацій, демонструє вищий рівень креативності, опановує інноваційні методи гейміфікації та стає емоційно стійкішим до майбутніх криз.

Отже, трансформація стає не лише загрозою, а й потужним каталізатором професійного поступу.

**Висновки з даного дослідження.** Психологічна стійкість педагога не статична характеристика, а складний динамічний процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та екзистенційні ресурси особистості. Вона проявляється у здатності вчителя не лише нівелювати вплив стресогенних чинників реформ і безпекових викликів, а й використовувати

ситуацію невизначеності як стимулу для професійного самовдосконалення.

Стійкість педагога в умовах трансформацій обумовлена взаємодією внутрішніх (емоційний інтелект, гнучкість мислення, наявність адаптивних копінг-стратегій) і зовнішніх чинників (підтримка професійної спільноти).

Ефективність збереження професійного здоров'я вчителя залежить від переходу від пасивних стратегій подолання до проактивних. Найдієвішими визнано практики «психологічної гігієни» та рефлексивні методики, які дозволяють вчасно помітити симптоми вигорання та звернутися за супервізійною підтримкою.

Врешті, психологічна стійкість педагога є фундаментом якості освіти в кризових умовах. Для її зміцнення необхідне впровадження в заклади освіти системних програм психологічного супроводу, що включають у себе тренінги з розвитку резильентності, навчання технік емоційного відновлення та створення середовища психологічної безпеки.

Високий рівень психологічної стійкості педагога є гарантом не лише його особистісного благополуччя, а й якості освітнього процесу в цілому, оскільки дозволяє трансформувати виклики середовища у ресурс для професійного зростання.

### Список використаних джерел

1. Богдан О. Л. Ціннісні орієнтири українського суспільства на повоєнне відродження та соціальний добробут: психологічний аспект. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 3 (216). С. 54–60. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3\(216\)-54-60](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-54-60) (дата звернення: 29.03.2026).
2. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійно-психологічне благополуччя освітян та особливості їх підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. Т. 5. С. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01> (дата звернення: 29.03.2026).
3. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2018. 200 с.
4. Кононенко О. І. Психологічна стійкість викладачів у контексті освітніх викликів сьогодення. *Ідеї. Практики. Перспективи сучасної освіти* : наук.-метод. альманах : у 2-х ч. / за ред.: В. І. Труби, М. І. Ніколаєвої, С. П. Гвоздїй. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. Ч. 1. С. 292–296. URL: <https://surl.li/dpozbn> (дата звернення: 30.03.2026).
5. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Вид-во КНТ, 2017. 520 с.
6. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти : практич. посіб. / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ :
7. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с. URL: <https://surl.li/tkfvvt> (дата звернення: 30.03.2026).
8. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ : Інститут психології НАПН України, 2022. 120 с.
9. Хуртенко О., Дмитренко С. Емоційна стійкість як чинник педагогічної діяльності. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 41–49. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-4> (дата звернення: 29.03.2026).
10. Шатирко Л. О. Психологічні особливості навчання та викладання в умовах хронічного стресу та війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 11, вип. 25. С. 112–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.24> (дата звернення: 29.03.2026).
11. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
12. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, no. 3. P. 160–168.
13. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28.

### References

1. Bogdan, O. L. (2024). Tsinnisni oriientyri ukrains'kogo suspil'stva na povoiienne vidrozhennia ta sotsialnyi dobrobut: psihologichniy aspekt [The value orientations of Ukrainian society towards post-war reconstruction and social welfare: a psychological perspective]. *Imidzh suchasnogo pedagoga [The image of a modern teacher]*, 3 (216), 54-60. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3\(216\)-54-60](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-54-60) [in Ukrainian].
2. Bondarchuk, O., & Pinchuk, N. (2023). Profesiino-psihologichne blagopoluchchia osvitiian ta osoblyvosti ih pidtrymky v kryzovyh umovah s'ogodennia [The professional and psychological well-being of educators and the specific aspects of supporting them in today's crisis conditions]. *Kyivskiy zhurnal suchasnoi psihologii ta psyhoterapii [Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy]*, 5, 5-14. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01> [in Ukrainian].
3. Karamushka, L. M. (2018). *Psychologiya upravlinnia zakladamy serednoyi osvity [The Psychology of Managing Secondary Schools]*: navch. posib. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
4. Kononenko, O. I. (2025). Psihologichna stiikist' vykladachiv v konteksti osvithnih vyklykiv s'ogodennia [Teachers' psychological resilience in the context of today's educational challenges]. In V. I. Truba, M. I. Nikolaieva, S. P. Gvozdii (Eds.), *Idey. Praktyky. Perspektyvy suchasnoi osvity [Ideas. Practices. Prospects of modern education]*: nauk.-metod. almanah (pp. 292-296). Odessa: Odessa. nats. un-t im. I. I. Mechnykova. Retrieved from <https://surl.li/dpozbn> [in Ukrainian].
5. Maksymenko, S. D. (2017). *Psychologiya osobystosti [Personality psychology]*: pidruchnyk. Kyiv: Vyd-vo KNT [in Ukrainian].
6. Panok, V. G. (Ed.). (2024). *Psychologichniy suprovid vidnovlennia osvithnogo protsesu v zakladi zagal'noi serednoi osvity [Psychological support for the resumption of teaching and learning in secondary schools]*: prakt. posib. Kyiv: UNMTs praktychnoi psihologii i sotsialnoi roboty. Retrieved from <https://surl.li/tkfvvt> [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. M. (2022). *Psychologichna stiikist' osobystosti v umovah viiny [Psychological resilience in times of war]*. Kyiv: Instytut psihologii NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
8. Hurtenko, O., & Dmytrenko, S. (2024). Emotsiina stiikist' iak chynnyk pedagogichnoi diialnosti [Emotional resilience as a factor in teaching practice]. *Psychology Travelogs*, 1, 41-49. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-4> [in Ukrainian].
9. Shatyрко, L. O. (2023). Psihologichni osoblyvosti navchannia ta vykladannia v umovah hronichnogo stresu ta viiny [Psychological aspects of learning and teaching in conditions of chronic stress and war]. *Aktual'ni problemy psihologii [Current problems of psychology]*, 11, 25, 112-125. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.24> [in Ukrainian].
10. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. London, England: Jessica Kingsley. 288 p.
11. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3, 160-168.
12. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 1, 10-28.

Дата надходження до редакції  
авторського матеріалу 31.03.2026