

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ОСВІТІ

<https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-85-24>

УДК (UDC): 159.923.2:37.091.12-051

А. О. ЛОМАКІН¹, канд. техн. наук,

доцент кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
e-mail: andrii.lomakin@karazin.ua ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6729-3168>

Д. В. ВЕТРОВА², магістр психології,

психолог

e-mail: daryasoltan04@gmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2467-0722>

¹Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна

²Благодійна організація «Благодійний фонд «МИРНЕ НЕБО ХАРКОВА»»,
вулиця Освіти, 80, Ізюмський район, м. Барвінкове, 64700, Україна

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ:
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА
АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ**

Актуальність проблеми. В умовах перманентної соціальної мінливості та воєнного стану в Україні питання психологічного благополуччя та емоційної стійкості працівників освіти набувають критичної значущості. Професія педагога, що належить до типу «людина–людина», вимагає високого рівня емоційної саморегуляції та життєстійкості. Після повномасштабного вторгнення робоче навантаження зросло у понад 80% освітян, що багаторазово підвищує ризики професійного вигорання. Психологічний стан педагогів безпосередньо корелює з якістю освітнього процесу та здатністю учнів до позитивного сприйняття навчання, що робить дослідження емоційної сфери освітян надзвичайно актуальним.

Мета дослідження – виявлення та аналіз взаємозв'язків між компонентами емоційної сфери особистості (психологічним благополуччям, життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією) працівників освіти в умовах кризи.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження проведено у 2024 році на базі Харківського ліцею «Школа Ліберті» за участю 34 педагогічних працівників. Використано стандартизований психодіагностичний інструментарій: Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (84 пункти), Тест життєстійкості С. Мадді (44 твердження) та Шкалу соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (101 запитання). Аналіз даних здійснено за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу Пірсона (SPSS Statistics 22.0).

Результати дослідження. Виявлено переважно позитивний профіль емоційної сфери: 79% педагогів мають позитивний рівень психологічного благополуччя, 70% – високу життєстійкість. Фактор «Цілі у житті» виступає ключовим інтегратором стійкості, корелюючи з усіма компонентами життєстійкості ($r \approx 0,18-0,23$, $p \leq 0,05$). Встановлено критичний обернений зв'язок між «Позитивними відносинами» та «Самосприйняттям» ($r = -0,30$), що вказує на ризик альтруїстичного дисбалансу та професійного вигорання. На основі результатів розроблено програму психокорекційного тренінгу для гармонізації самосприйняття та підвищення адаптивної гнучкості педагогів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: психологічне благополуччя, життєстійкість, соціально-психологічна адаптація, працівники освіти, емоційна сфера особистості, професійне вигорання, кризові умови, педагогічна діяльність.

Як цитувати: Ломакін А. О., Ветрова Д. В. Особливості емоційної сфери особистості працівників освіти: взаємозв'язок психологічного благополуччя, життєстійкості та адаптації в умовах кризи. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2025. Вип. 85. С. 278-293. <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-85-24>



In cites: Lomakin A. O., Vetrova D. V. (2025). Features of the emotional sphere of education personnel: the interconnection between psychological well-being, resilience, and adaptation in crisis conditions. *Problems of Engineering Pedagogic Education*, (85), 278-293. <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-85-24> (in Ukrainian)

Вступ

Питання психологічного добробуту та емоційної стійкості особистості набувають домінуючої значущості в умовах перманентної соціальної мінливості та кризових обставин, властивих сучасному українському суспільству. Професія працівника освіти, що за своєю суттю є емоційно насиченою (тип «людина–людина»), вимагає від фахівця не лише високої когнітивної та методичної компетентності, але й виражених навичок емоційної саморегуляції та життєстійкості. У сучасних умовах, особливо спричинених воєнним станом, забезпечення оптимальних умов життєдіяльності людини, ключовим індикатором яких є переживання суб'єктивного та психологічного благополуччя, є надзвичайно ускладненим [7].

Працівники освіти, виступаючи зразками конструктивної поведінки та носіями соціального капіталу, стикаються зі значним збільшенням робочого навантаження, яке, за результатами

опитувань, зросло в понад 80% освітян після повномасштабного російського вторгнення, що включає змішане навчання, роботу під час повітряних тривог та в умовах вимкнення світла. Такий інтенсивний стресовий вплив багаторазово підвищує ризики професійного вигорання, яке відчуває понад половини опитаних українських учителів [12]. Зазначені обставини диктують необхідність глибинного аналізу особливостей емоційної сфери освітян, оскільки їхній психологічний стан безпосередньо корелює з якістю освітнього процесу, атмосферою в класі та здатністю учнів до позитивного афективного сприйняття навчання. Таким чином, кризові умови в Україні не просто додають стресу, а кардинально змінюють функціональні вимоги до емоційної сфери педагога, перетворюючи життєстійкість (резилієнс) із бажаної якості на критичну умову професійної придатності та збереження ментального здоров'я [11].

Ступінь наукової розробки проблеми

Вивчення емоційної сфери та її похідних — психологічного благополуччя (ПБ), життєстійкості (ЖС) та адаптації — є центральним напрямком як у світовій, так і у вітчизняній психології. Психологічне благополуччя розглядається переважно через евдемонічний підхід (К. Ріфф) [22, 23], що фокусується на реалізації потенціалу, осмисленості та позитивному функціонуванні, на відміну від гедоністичного фокуса на суб'єктивному щасті [8]. В українському контексті ПБ часто асоціюється з професійною зайнятістю та концепцією «сродної праці» Г. Сковороди, відображаючи національні традиції [2, 14]. Дослідження підтверджують, що ПБ є ключовим індикатором якості життя та професійних досягнень, що особливо актуально для педагогів [9].

Життєстійкість (Hardiness/Resilience), розроблена С. Мадді [21], як інтегральна система переконань (Залученість, Контроль,

Прийняття ризику), виступає потужним ресурсом протидії стресу. Її важливість для педагогів, які працюють в умовах підвищених вимог, неодноразово підкреслюється [15, 28], зокрема у контексті адаптації до інклюзивного середовища та подолання професійних труднощів [1]. Соціально-психологічна адаптація (СПА), що базується на гуманістичних ідеях К. Роджерса та підходах Ф. Березіна, розуміється як складний системний процес, що забезпечує гармонію між внутрішніми потребами та зовнішнім середовищем, та є невід'ємною складовою життєстійкості [5]. Попри значний доробок, у сучасній літературі спостерігається брак комплексних емпіричних досліджень в українській науковій спільноті, які б одночасно аналізували взаємозв'язки між усіма трьома компонентами (ПБ, ЖС, Адаптація) у вибірці працівників освіти, особливо в умовах функціонування в кризовому

контексті [3].

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі взаємозв'язків між компонентами емоційної сфери особистості (психологічним благополуччям, життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією) працівників

Теоретико-методологічні засади дослідження емоційної стійкості педагога

Концептуалізація емоційної сфери особистості: Від універсальних емоцій до професійної емоційної праці. Емоційна сфера особистості є складною, динамічною та багатогранною системою емоційних проявів, реакцій та стратегій їхньої регуляції [20]. Дослідники, як-от Д. Гоулман та П. Екман, визначали її як комплекс, що включає емоційні відчуття, виразність емоційних виявів, реакції на зовнішні стимули, а також стратегії їхнього регулювання. Українська наукова думка, представлена О. Ковальчуком, розглядає емоції як динамічні стани, що поєднують фізіологічні реакції, когнітивні процеси та поведінкові відповіді, які виникають унаслідок сприйняття та оцінки ситуації [10].

У контексті педагогічної діяльності, емоційна сфера має критичне значення, оскільки вона формує сприйняття світу, визначає мотиваційні імпульси та впливає на взаємодію з навколишнім середовищем. Особливе значення тут набуває феномен емоційної праці (emotional labor), який стосується управління емоціями відповідно до професійних вимог [16, 18, 24]. Ця професія вимагає високого рівня емоційної залученості, і стратегії, які вчителі використовують для управління своїми емоціями, безпосередньо впливають на їхнє самопочуття, самооцінку та схильність до вигорання [19, 27]. Розрізняють дві основні стратегії: глибинна гра (Deep Acting) та поверхнева гра (Surface Acting). Глибинна гра передбачає внутрішню модифікацію справжніх емоцій для досягнення професійної відповідності, що позитивно корелює з рівнем задоволеності роботою та афективною прихильністю. На противагу цьому, поверхнева гра, що є імітацією або приховуванням справжніх почуттів, пов'язана з вищою емоційною виснаженістю [16]. Дослідження показують, що педагоги, які відчувають вищий рівень вигорання (емоційного

освіти.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості освітянина як процес.

Предмет дослідження – особливості формування емоційної сфери особистості та їхній вплив на психологічне благополуччя працівників освіти.

виснаження), з часом починають частіше імітувати позитивні емоції та приховувати негативні [19].

Емоційна культура особистості, на думку Т. Шульги, є важливим елементом загальної культури, що базується на емоційній зрілості, зокрема емоційній саморегуляції та емпатії [10]. Відповідно, розвинена емоційна культура та навички емоційного інтелекту є ключовими складовими успішної інтеграції особистості в суспільство та ефективного вирішення конфліктних ситуацій у професійній діяльності [6, 13].

Психологічне благополуччя: Евдемонічний вимір К. Ріфф. Психологічне благополуччя (ПБ) є одним із ключових напрямків сучасної психології, що визначає якість життя та загальне самопочуття людини. Воно не обмежується суб'єктивним щастям, а включає стан емоційного, соціального та психологічного добробуту, що передбачає реалізацію особистісного потенціалу [23]. Концепція К. Ріфф, яка використовується в даному дослідженні, фокусується на позитивному психологічному функціонуванні (евдемонізмі) [2, 22].

Модель Ріфф [22, 23] включає шість фундаментальних компонентів, кожен з яких відображає важливий аспект самореалізації та адаптації:

1. Автономія (Autonomy): Відчуття незалежності, здатність відстоювати власні погляди та керуватися внутрішніми принципами, протистоячи соціальному тиску.

2. Керування середовищем (Environmental Mastery): Компетентність у використанні життєвих обставин, здатність вибирати та створювати умови, що задовольняють особистісні потреби та цінності. Для педагога цей фактор є критичним, оскільки він корелює зі здатністю справлятися з повсякденними справами, а також формувати позитивне та

безпечне середовище для учнів [17].

3. Особистісне зростання (Personal Growth): Відчуття безперервного саморозвитку, відкритість до нового досвіду та бажання реалізації потенціалу [4, 9].

4. Позитивні відносини з оточуючими (Positive Relations with Others): Наявність теплих, довірливих стосунків, здатність до емпатії та готовність до компромісів [18].

5. Цілі в житті (Purpose in Life): Відчуття осмисленості життя, наявність мети, що створює стійке відчуття, що сьогоднішнє і минуле осмислені [2].

6. Самосприйняття (Self-Acceptance): Підтримка позитивного ставлення до себе, прийняття власного різноманіття, включаючи добрі та погані якості.

Таким чином, евдемонічне благополуччя є вказівником того, наскільки людина спрямована на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та наскільки успішно вона це реалізує, що в свою чергу виражається у відчутті щастя та задоволеності собою та своїм життям [23].

Життестійкість (Hardiness) С. Мадді: Механізм протидії професійному вигоранню. Життестійкість (ЖС) є інтегральною рисою особистості, що характеризує її здатність активно та гнучко реагувати на стресові ситуації та труднощі, зберігаючи внутрішню гармонію та не погіршуючи результативність своєї діяльності [5, 21]. Концепція С. Мадді набуває особливої актуальності в українському суспільстві, що переживає посттравматичний розвиток (post-traumatic growth) [7, 11].

Життестійкість розглядається як система переконань про себе, світ та відносини з ним, яка включає три автономні, але взаємопов'язані компоненти [21]:

1. Залученість (Commitment): Переконаність, що максимальна залученість у справу надає високий шанс здобути щось корисне та цікаве. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Цей компонент є особливо важливим для викладачів, оскільки він негативно корелює з емоційним виснаженням та вигоранням [15].

2. Контроль (Control): Переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, незалежно від гарантованості успіху. Високий контроль пов'язаний із внутрішнім локусом контролю та активним відношенням до середовища [17].

3. Прийняття ризику/Виклик (Challenge): Переконаність у тому, що все, що трапляється, сприяє розвитку за рахунок знань, набутих з досвіду, навіть якщо він негативний [21].

Життестійкість є не просто пасивною стійкістю; вона виступає активним копінг-ресурсом [5, 20]. Вона сприяє адаптації через підвищення самоефективності та розвиток копінг-стратегій, що дозволяє людям з високими показниками ЖС відчувати значно нижчий рівень стресу в повсякденному житті [17, 28]. У контексті педагогічної діяльності, де постійно виникають зовнішні труднощі (наприклад, адміністративні бар'єри, впровадження інклюзивної освіти), ЖС є ключовим ресурсом для ефективного адаптації та особистісного розвитку [1].

Соціально-психологічна адаптація як інтеграційний процес. Соціально-психологічна адаптація (СПА) є складним системним процесом, що відображає взаємодію особистості з природним і соціальним оточенням [25]. Вона забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей [6, 13].

Гуманістичний підхід, зокрема роботи К. Роджерса, вбачає в адаптації процес інтеграції внутрішнього та зовнішнього досвіду, що дозволяє людині гармонійно жити у світі, залишаючись вірною своїй суті. К. Роджерс підкреслював важливість конгруентності (узгодженості внутрішніх переконань із зовнішніми діями) та «повноцінного функціонування» як здатності до максимальної самореалізації та гнучкості.

СПА вчителів визначається їхньою здатністю [5, 25]:

1. До соціальної інтеграції: Вхідження до нових соціальних груп (колектив, батьки, учні) та підтримка конструктивних стосунків.

2. До самоприйняття: Здатність

приймати себе такою, якою вона є, що є основою для внутрішнього комфорту.

3. До ефективного реагування: Гнучкість у поведінці та здатність до самокорекції у відповідь на виклики середовища [26].

Емпіричний аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у 2024 році на базі Приватного закладу освіти «Харківський ліцей «Школа Ліберті» Харківської області. Вибірку склали 34 педагогічні працівники (N=34), включаючи вчителів, асистентів та адміністрацію. Вибірка є висококваліфікованою (включає кандидатів наук та учасників премії Global Teacher Prize) і функціонує в умовах підвищеної невизначеності (переважна більшість знаходиться у місті Харків).

Використаний психодіагностичний інструментарій включав:

1. «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф (84 пункти, адаптація Карсканової), що вимірює евдемонічний добробут [22].

2. «Тест життєстійкості» (ТЖ) С. Мадді (44 твердження, адаптація Д. Леонтьєва та Є. Рассказової), що оцінює рівень уразливості до стресових подій [21].

3. «Шкала соціально-психологічної адаптації» (ШСПА) Роджерса та Даймонда (101 запитання, адаптація О. Літвінової та

СПА є центральним компонентом життєстійкості, адже саме адаптація до умов, що змінюються, дозволяє особистості зберігати стабільність і продовжувати продуктивну діяльність після важких життєвих ситуацій [5].

О. Пономарьової), що оцінює адаптованість, самоприйняття, емоційний комфорт та інтернальність.

Аналіз даних здійснювався за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу Пірсона з використанням програми SPSS Statistics 22.0.

Аналіз актуального рівня психологічного благополуччя та життєстійкості. Загальні описові результати свідчать про переважно позитивний профіль емоційної сфери досліджуваної групи, що можна трактувати як ефективне функціонування захисних механізмів особистості в стресогенних умовах [7, 11]. Загальний рівень психологічного благополуччя є позитивним у 79% (27 з 34) опитаних.

У Таблиці 1 представлено відсотковий розподіл респондентів за загальним рівнем психологічного благополуччя.

Таблиця 1

Розподіл працівників освіти за загальним рівнем психологічного благополуччя (N=34)

Table 1

Distribution of education workers by general level of psychological well-being (N=34)

Категорія рівня благополуччя/ Well-being level category	Частка респондентів (%) / Share of respondents (%)	Кількість осіб (n) / Number of people (n)
Позитивний (високий та нормативний) / Positive (high and normative)	79%	27
Негативний (низький) / Negative (low)	21%	7

Найвищі показники благополуччя зафіксовані за шкалами, що відображають внутрішню стабільність та соціальну компетентність [23]. Так, 88% опитаних мають сформоване позитивне ставлення до себе (Самосприйняття) та перебувають у межах норми або вище за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими».

Водночас, виявлено вразливі зони, що стосуються взаємодії із зовнішнім світом, що наочно відображено у Таблиці 2.

Як видно з Таблиці 2, 39% педагогів

набрали лише низькі нормативні значення за шкалою «Керування середовищем», що вказує на їхнє щоденне відчуття заклопотаності, безсилля та труднощів у виконанні рутинних справ [17]. У цих же 39% педагогів також спостерігалися низькі показники за шкалами «Автономія» та «Особистісне зростання», що формує кореляційну групу, схильну до особистісної стагнації та залежності від думки оточуючих.

Таблиця 2
Розподіл працівників освіти за ключовими компонентами психологічного благополуччя (ПБ)
Table 2

Distribution of education workers by key components of psychological well-being (PWB)		
Компонент ПБ/ PWB Component	Частка з високим / нормативним рівнем (%) / Share with high/normative level (%)	Частка з низьким рівнем (%) / Share with low level (%)
Самосприйняття/ Self-acceptance	88%	12%
Позитивні відносини/ Positive relations	88%	12%
Керування середовищем/ Environmental mastery	61%	39%
Автономія/ Autonomy	62%	38%
Особистісне зростання / Personal growth	61%	39%
Цілі у житті / Purpose in life	73%	27%

Щодо життєстійкості, то загальний показник вищий за середню норму виявлено у 70% вибірки, що говорить про наявність сил та мотивації працівників

освіти протистояти життєвим труднощам [21, 28]. Розподіл за компонентами життєстійкості подано у вигляді Таблиці 3.

Таблиця 3
Ступінь вираженості компонентів Тесту життєстійкості (N=34)
Table 3

Degree of severity of components of the Resilience Test (N=34)		
Компонент життєстійкості/ Resilience component	Частка з вираженим показником (%) / Share with expressed indicator (%)	Частка з невираженим показником (%) / Share with non-expressed indicator (%)
Прийняття ризику/ Risk acceptance	85%	15%
Залученість/ Commitment	62%	38%
Контроль/ Control	62%	38%

Найбільш вираженим компонентом є «Прийняття ризику» (85% опитаних), що демонструє переконаність педагогів у тому, що будь-які кризи та невдалий досвід стають рушійною силою до нових звершень та розвитку [21].

Особливості соціально-психологічної адаптації педагогів. Аналіз інтегральних показників ШСПА Роджерса та Даймонда показує, що більшість педагогів перебувають у середньому (нормативному) діапазоні адаптованості, що підтверджує їхню функціональність, але також вказує на

наявність адаптаційних резервів [5, 8].

Практично всі опитані (91%) перебувають у зоні невизначеності за загальним показником «Адаптація», що свідчить про їхній хиткий стан адаптивних навичок, які можуть зміщуватися залежно від зовнішніх обставин та загального психологічного стану [25].

У Таблиці 5 наочно відображено розподіл респондентів за ключовими показниками адаптації, які демонструють найбільшу дисперсію.

Таблиця 4

Розподіл інтегральних показників соціально-психологічної адаптації працівників освіти (N=34)

Table 4

Distribution of integral indicators of socio-psychological adaptation of education workers (N=34)

Шкала адаптації (Інтегральний показник)/ Adaptation scale (Integral indicator)	% у Зоні невизначеності (50–80%)/ % in Zone of uncertainty (50– 80%)	% Вище зони (Високий рівень, >81%)/ % Above zone (High level, >81%)	% Нижче зони (Низький рівень, <50%)/ % Below zone (Low level, <50%)
Адаптація/ Adaptation	91%	6%	3%
Прийняття інших/ Acceptance of others	92%	8%	0%
Самосприйняття/ Self-acceptance	50%	50%	0%
Емоційна комфортність/ Emotional comfort	85%	9%	6%
Інтернальність/ Internality	79%	18%	3%
Домінування/ Dominance	70%	29%	1%

Таблиця 5

Розподіл працівників освіти за інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації
(Високий рівень та Зона невизначеності)

Table 5

Distribution of education workers by integral indicators of socio-psychological adaptation (High level and
Zone of uncertainty)

Показник адаптації / Adaptation indicator	Частка у Зоні невизначеності (50-80%)/ Share in Zone of uncertainty (50-80%)	Частка у Високій зоні (>81%)/ Share in High zone (>81%)
Адаптація (загальний)/ Adaptation (general)	91%	6%
Прийняття інших/ Acceptance of others	92%	8%
Самосприйняття/ Self-acceptance	50%	50%
Емоційна комфортність/ Emotional comfort	85%	9%

Високий показник «Самосприйняття» (50% у високій зоні та 50% у зоні невизначеності) підтверджує стійке, позитивне ставлення до себе. Нульові показники за шкалою «Неприйняття інших» та лише 17% за «Неприйняття себе» у зоні невизначеності свідчать про загалом доброзичливі, схвалюючі відносини з оточуючими та сформовану власну цінність.

Результати кореляційного аналізу:
Взаємозв'язки емоційної сфери та

життєстійкості. Кореляційний аналіз між факторами моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [22, 23] та шкалами Тесту життєстійкості С. Мадді [21] виявив позитивні кореляційні зв'язки слабкої сили.

Найбільш значущим є зв'язок фактора «Цілі у житті» з усіма компонентами життєстійкості [6]. Кореляція між «Цілями у житті» та загальною «Життєстійкістю» становить $r=0,23$ при $p \leq 0,05$. Цей прямий зв'язок демонструє, що чим більше у суб'єкта розвинене відчуття осмисленості

власного життя та орієнтованість на майбутнє, тим більш стійкою є його система переконань про себе та світ, що

дозволяє ефективно справлятися зі стресогенними обставинами [5, 21].

Таблиця 6

Кореляційні зв'язки між факторами моделі психологічного благополуччя та шкалами Тесту життєстійкості (за Пірсоном, $p \leq 0,05$)

Table 6

Correlations between factors of the psychological well-being model and scales of the Resilience Test (according to Pearson, $p \leq 0.05$)

Фактор Психологічного благополуччя / Psychological well-being factor	Шкала Життєстійкості/ Resilience scale	Коефіцієнт (r)/ Coefficient (r)
Цілі у житті/ Purpose in life	Життєстійкість (Загальний)/ Resilience (General)	0,23
Управління середовищем/ Environmental mastery	Контроль/ Control	0,23
Автономія/ Autonomy	Залученість/ Commitment	0,19
Цілі у житті/ Purpose in life	Залученість/ Commitment	0,18
Цілі у житті/ Purpose in life	Контроль/ Control	0,20
Цілі у житті/ Purpose in life	Прийняття ризику/ Risk acceptance	0,20

Результати кореляційного аналізу: Взаємозв'язки психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації. Аналіз встановив значимі

кореляційні зв'язки слабкої та помірної сили між факторами ПБ та інтегральними показниками СПА, які розкривають як протективні, так і ризикові патерни.

Таблиця 7

Кореляційні зв'язки між факторами моделі психологічного благополуччя та інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації (за Пірсоном, $p \leq 0,05$)

Table 7

Correlations between factors of the psychological well-being model and integral indicators of socio-psychological adaptation (according to Pearson, $p \leq 0.05$)

Фактор Психологічного благополуччя/ Psychological well-being factor	Показник Адаптації/ Adaptation indicator	Коефіцієнт (r)/ Coefficient (r)	Характеристика зв'язку/ Relationship characteristic
Позитивні відносини/ Positive relations	Прийняття інших/ Acceptance of others	0,43	Прямий, помірної сили/ Direct, moderate strength
Позитивні відносини/ Positive relations	Самосприйняття/ Self-acceptance	-0,30	Обернений, помірної сили/ Inverse, moderate strength
Управління середовищем/ Environmental mastery	Адаптація/ Adaptation	0,21	Прямий, слабкий/ Direct, weak
Управління середовищем/ Environmental mastery	Інтернальність/ Internality	-0,24	Обернений, слабкий/ Inverse, weak
Особистісне зростання/ Personal growth	Прийняття інших/ Acceptance of others	0,29	Прямий, слабкий/ Direct, weak
Автономія/ Autonomy	Домінування/ Dominance	0,26	Прямий, слабкий/ Direct, weak
Самосприйняття/ Self-acceptance	Інтернальність/ Internality	-0,27	Обернений, слабкий/ Inverse, weak

Найвищий коефіцієнт кореляції ($r=0,43$) виявлено між фактором «Позитивні відносини» та показником «Прийняття інших» [1]. Цей додатний зв'язок помірної сили підкреслює, що емпатійність, відкритість і прихильність педагогів (високе ПБ) прямо пропорційно пов'язані з усвідомленням безумовної цінності інших та прийняттям їх без застережень. Це підтверджує професійну орієнтацію вибірки на роботу з людьми [6, 13].

Водночас, виявлено критичний обернений зв'язок між фактором «Позитивні відносини» та «Самосприйняттям» ($r=-0,30$). Цей зв'язок вказує на те, що чим більше суб'єкт високим рівнем благополуччя проявляє емпатію та турбується про інших, тим менше він звертає уваги на свої внутрішні почуття, бажання і цінності, і тим менше спрямований на задоволення власних

Обговорення результатів та інтеграція даних

Життестійкість як основний буфер протидії кризовому стресу. Емпіричні дані переконливо демонструють, що життестійкість виступає критичним адаптаційним ресурсом для працівників освіти, особливо в умовах постійного зовнішнього тиску та кризової нестабільності [5, 21]. Загальний високий рівень психологічного благополуччя (79%) у вибірці, яка функціонує у регіоні з підвищеною військовою загрозою (Харківська область), вказує на те, що професійне середовище та групова згуртованість виконують функцію захисного фактора [7, 11]. Домінування компонента «Прийняття ризику» (85%) є класичною ознакою активного копінг-ресурсу [20]. Педагоги використовують когнітивну оцінку подій для перетворення потенційної загрози на можливість особистісного та професійного зростання.

Роль цілепокладання в інтеграції емоційної стійкості. Фактор «Цілі у житті» виявив себе як найбільш значущий інтегративний чинник емоційної стійкості, корелюючи з усіма компонентами життестійкості ($r \approx 0,18-0,23$, $p \leq 0,05$) [2]. Цей взаємозв'язок демонструє, що відчуття осмисленості життя є основою для формування стійкої поведінкової та когнітивної стратегії протидії стресу [21,

потреб [19]. Це свідчить про тенденцію до саможертвності або екстерналізації уваги, коли зовнішнє задоволення стосунків досягається за рахунок внутрішнього ресурсу, що є серйозним маркером вразливості до емоційного вигорання [12, 16].

Іншим важливим оберненим зв'язком є кореляція між «Управлінням середовищем» та «Інтернальністю» ($r=-0,24$). У даному випадку посилення самоконтролю зовнішньої активності та регулювання власної діяльності, характерне для високого ПБ, призводить до зниження рівня інтернальності. Тобто, діяльність стає менш гнучкою, а почуття дискомфорту в ситуаціях невизначеності посилюється, оскільки особа, яка звикла до тотального зовнішнього контролю, втрачає опору в хаосі [17].

23]. Осмисленість життя виступає центральним когнітивним механізмом, який забезпечує внутрішню мотивацію (Залученість) та переконаність у власній здатності впливати на події (Контроль) [15].

Патерни соціальної орієнтації та ризик альтруїстичного дисбалансу. Виявлений обернений зв'язок між «Позитивними відносинами» та «Самосприйняттям» ($r=-0,30$) є критичним індикатором професійного ризику, характерного для допомагаючих професій [11, 25]. Висока емпатійність педагогів (високі «Позитивні відносини») досягається за рахунок ігнорування власних потреб, що веде до внутрішнього конфлікту та зниження самоцінності. Цей патерн свідчить про дисфункціональний адаптивний механізм – альтруїстичну саможертвність. Якщо цей дисбаланс не коригується, він призводить до стійкого внутрішнього незадоволення, незважаючи на зовнішній успіх та високе прийняття оточуючих, і створює сприятливе підґрунтя для швидкого розвитку синдрому емоційного вигорання [12, 27].

Вплив зовнішнього контролю на психологічну гнучкість. Встановлений обернений зв'язок між «Управлінням середовищем» та «Інтернальністю» ($r=-0,24$) підкреслює парадокс, властивий

високоорганізованим професіоналам [17, 26]. Надмірне посилення зовнішнього самоконтролю (високе «Управління») може призводити до зниження психологічної гнучкості та зростання залежності від чітких алгоритмів. У ситуації

неконтрольованого зовнішнього хаосу (наприклад, кризових умов) особа, яка звикла до тотального зовнішнього контролю, відчуває посилення дискомфорту та втрачає внутрішню опору (зниження інтернальності).

Розробка практичних заходів щодо підвищення рівня психологічного благополуччя та удосконалення навичок життєстійкості і адаптації педагогів

Для забезпечення стійкого психологічного благополуччя та нейтралізації виявлених ризиків необхідна послідовна стратегія самостійної роботи, що включає компоненти самопізнання, рефлексії та розвитку навичок стрес-менеджменту [11, 26].

Ключові етапи самостійної роботи:

1. Аналіз початкового стану:

Регулярна самодіагностика за допомогою стандартизованих опитувальників, таких як «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [22].

2. Формування цільової орієнтації:

Практика «Щоденника вдячності», спрямована на фокусування на вдалих професійних і особистісних моментах. Ця техніка підсилює фактор «Цілі у житті», який виступає ключовим інтегративним чинником ЖС [2].

3. Застосування технік для підвищення стійкості: Регулярне тренування техніки переформулювання негативних думок, що є прямою роботою з

компонентом «Прийняття ризику» [21].

4. Розвиток навичок адаптації: Щоденне відстеження змін у середовищі та оцінка того, що із ситуації може стати підґрунтям для розвитку [5, 26]. Використання питань рефлексії, як-от «Що корисного я можу отримати з цієї ситуації?», допомагає розвинути гнучкість мислення та підтримати автономію.

Для адресної корекції виявлених ризиків (саможертвність, дискомфорт керування та мінливість емоційного стану) була розроблена програма тренінгу, що реалізує третю та четверту парадигми психологічної роботи (навчання навичок та саморозкриття). Програма спрямована на розвиток здатності ефективно адаптуватися, зміцнення стресостійкості та гармонізацію само сприйняття [3].

Структура тренінгу передбачає 5 блоків по 60 хвилин, що проводяться протягом 5 днів, орієнтуючись на 12 педагогів із найнижчими результатами опитувань.

Таблиця 8

Структура тренінгу підвищення рівня благополуччя освітян (вибірка основних блоків)

Table 8

Structure of the training to improve the well-being of educators (selection of main blocks)

День заходу/ Day of event	Теоретичний фокус/ Theoretical focus	Практичний фокус/ Practical focus	Цільовий результат (Корекція виявлених ризиків)/ Target outcome (Correction of identified risks)
День 1/ Day 1	Важливість ПБ та емоційна свідомість/ Importance of PWB and emotional awareness	Вправа «Колесо емоцій»/ "Wheel of Emotions" exercise	Усвідомлення власного емоційного стану та ідентифікація афектів/ Awareness of one's own emotional state and identification of affects
День 2/ Day 2	Шляхи підвищення ПБ та само сприйняття/ Ways to improve PWB and self-acceptance	Вправа «Лист до себе», Вправа «Сила компліменту»/ "Letter to myself" exercise, "Power of compliment" exercise	Корекція оберненого зв'язку «Позитивні відносини» vs. «Самосприйняття»; зміцнення внутрішньої цінності, розвиток позитивного мислення/ Correction of the inverse relationship "Positive relations" vs. "Self-acceptance"; strengthening inner worth, development of positive thinking

Продовж. табл. 1
Table continuation 1

День 3/ Day 3	Життєстійкість: Контроль, Залученість, Виклик/ Resilience: Control, Commitment, Challenge	Тест САН, Вправа «Мої сильні сторони»/ SAN test, "My strengths" exercise	Розвиток внутрішнього «Контролю» та «Залученості» через посилення самооцінки та усвідомлення ресурсів/ Development of internal "Control" and "Commitment" through strengthening self- esteem and awareness of resources
День 4/ Day 4	Концепція адаптації (К. Роджерс), гнучкість мислення/ Concept of adaptation (C. Rogers), cognitive flexibility	Вправа «Мій ресурс», Вправа «План Б»/ "My resource" exercise, "Plan B" exercise	Зміцнення адаптивних навичок, гнучкості мислення та подолання парадоксу «Управління середовищем» в умовах невизначеності/ Strengthening adaptive skills, cognitive flexibility and overcoming the "Environmental mastery" paradox in conditions of uncertainty
День 5/ Day 5	Інтеграція ПБ, ЖС та Адаптації/ Integration of PWB, Resilience and Adaptation	Вправа «Зміни як можливості»/ "Changes as opportunities" exercise	Закріплення навичок перетворення викликів на можливості, орієнтація на безперервне особистісне зростання/ Consolidation of skills to transform challenges into opportunities, orientation towards continuous personal growth

Реалізація цієї програми тренінгу дозволяє отримати кілька ключових результатів.

По-перше, учасники оволодівають теоретичними знаннями та практичними навичками, що підвищують їхню адаптацію та життєстійкість [5, 11].

По-друге, через розвиток навичок саморефлексії та позитивного самосприйняття, педагоги можуть більш ефективно управляти стресом та легше адаптуватися до змін, що безпосередньо

усуває дисбаланс, позначений кореляцією $r=-0,30$ [16, 19].

По-третє, програма посилює комунікативні навички, сприяючи гармонійній взаємодії в колективі [6, 13]. Систематичне впровадження таких програм в освітнє середовище має потенціал для підвищення загального рівня психологічного благополуччя освітян, що позитивно вплине на їхню професійну діяльність, якість освіти та загальне задоволення життям [9, 23].

Висновки

У ході комплексного теоретико-емпіричного дослідження було досягнуто мети, а саме: виявлення та аналіз взаємозв'язків між психологічним благополуччям, життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією особистості працівників освіти.

Загальна характеристика емоційної сфери: Емпіричний аналіз підтвердив, що, попри функціонування в умовах підвищеного стресу, більшість працівників освіти (79% ПБ, 70% ЖС) демонструють задовільний або високий рівень емоційної стійкості. Найвиразнішими протективними факторами є «Самосприйняття» (88% норми) та «Прийняття ризику» (85%), що вказує на внутрішню цілісність та готовність використовувати труднощі як

каталізатори розвитку.

Інтегративна роль осмисленості: Фактор «Цілі у житті» за моделлю К. Ріфф є ключовим інтегратором стійкості, позитивно корелюючи з усіма компонентами життєстійкості ($r \approx 0,18-0,23$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що осмисленість професійної та особистісної місії є фундаментальною когнітивною основою, яка живить внутрішню мотивацію та переконаність у власному контролі, незалежно від обставин.

Критичний ризик альтруїстичного дисбалансу: Встановлено помірний обернений зв'язок ($r=-0,30$, $p \leq 0,05$) між «Позитивними відносинами» та «Самосприйняттям». Цей патерн є маркером професійної вразливості, що

вказує на тенденцію педагогів жертвувати власними потребами заради підтримки зовнішньої гармонії, створюючи передумови для швидкого емоційного вигорання.

Адаптація та Контроль: Виявлено, що висока професійна потреба в «Управлінні середовищем» може парадоксально знижувати психологічну гнучкість особистості (обернений зв'язок з «Інтернальністю» $r=-0,24$). Це підкреслює необхідність зміщення фокуса з тотального зовнішнього контролю на розвиток

внутрішньої адаптивної гнучкості та стійкості до невизначеності.

Практична значущість: На основі виявлених взаємозв'язків та ризиків, розроблено програму психокорекційного тренінгу, спрямовану на гармонізацію самосприйняття, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення автономії. Впровадження цієї програми є доцільним для забезпечення сталості психологічного благополуччя педагогів та підвищення якості їхньої професійної діяльності.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що конфлікту інтересів щодо публікації цього рукопису немає. Крім того, автори повністю дотримувалися етичних норм, включаючи плагіат, фальсифікацію даних та подвійну публікацію.

Внесок авторів: усі автори зробили однаковий внесок у цю роботу.

Список використаної літератури

1. Барбінова, А. Структура готовності вчителів до професійної діяльності в умовах інклюзії. *Український Педагогічний журнал*. 2021. № 1. С. 58–64. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2021-1-58-64> (дата звернення: 07.10.2025).
2. Боснюк, В. Ф. Модель євдемонічної активності як пояснювальна концепція благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2023. № 1. С. 12–20. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.2> (дата звернення: 07.10.2025).
3. Ветрова, Д. В. Особливості емоційної сфери особистості працівників освіти : дипл. ... магістра у галузі 05 Соц. та поведінк. науки : 053 Психологія / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2024. 92 с.
4. Гаврилюк, Н. М. Генезис психолого-педагогічного поняття «професійна ідентичність». *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2020. №1(19). С. 18–24. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-1-19-2. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/index.php/uk/arkhiv/109-2020-1/142-visnyk-universytetu-imeni-alfreda-nobelii-seriia-pedahohika-i-psykholohiia-pedahohichni-nauky-1-19-2020> (дата звернення: 07.10.2025).
5. Григорчук, Л. В. Життестійкість як психологічний ресурс адаптації особистості. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : матер. міжнар. конф. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 90–93. URL: <https://ekhsvir.kspu.edu/handle/123456789/8715> (дата звернення: 07.10.2025).
6. Губарева, Д. В. Соціальна компетентність в умовах сучасної початкової школи України. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (19). С. 27–32. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-1-19-3. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/index.php/uk/arkhiv/109-2020-1/142-visnyk-universytetu-imeni-alfreda-nobelii-seriia-pedahohika-i-psykholohiia-pedahohichni-nauky-1-19-2020> (дата звернення: 07.10.2025).
7. Дворник, М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 79–87. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144) (дата звернення: 07.10.2025).
8. Каргіна, Н. В. Гедоністичне та євдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4, Т. 1. С. 87–91. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5> (дата звернення: 07.10.2025).
9. Новгородська, Ю. Г. Готовність до інноваційної освітньої діяльності як важлива професійна якість сучасного педагога. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2024. Вип. 4. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-4-09->

- [03](#) (дата звернення: 07.10.2025).
10. Пантюк, М., Садова, І., Ілляш, С., Синьчук, О. Емоційний інтелект як основа професійної успішності вчителя початкових класів. *Молодь і ринок*. 2024. № 4(224). С. 7–11. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.303885> (дата звернення: 07.10.2025).
 11. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / С. О. Богданов та ін. ; за заг. ред. В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панюка. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf
 12. Понад половина опитаних учителів відчуває професійне вигорання: результати дослідження. *Нова українська школа*. 2023. URL: <https://nus.org.ua/2023/01/27/ponad-polovyna-opytanyh-uchyteliv-vidchuvaye-profesijne-vygorannya-rezultaty-doslidzhennya/> (Дата звернення: 25.09.2025).
 13. Субіна, О. О. Формування соціальної компетентності майбутніх викладачів в умовах професійної підготовки : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 208 с. URL: <https://enpuirb.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2483d648-cd8a-4168-93d6-8f3d6ef64784/content> (дата звернення: 07.10.2025).
 14. Федорова, Н. Ф., Смець, В. В., Соколовська, Н. Б. Ціннісні орієнтири сучасного вчителя у навчанні та вихованні обдарованої дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 1(32). С. 12–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_1_4 (дата звернення: 07.10.2025).
 15. Azeem, S. M. Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International journal of vocational and technical education*. 2010. Vol. 2, No 3. P. 36–40. URL: https://academicjournals.org/article/article1379330741_Azeem.pdf (дата звернення: 07.10.2025).
 16. Bodenheimer, G., Shuster, S. M. Emotional labour, teaching and burnout: Investigating complex relationships. *Educational Research*. 2020. Vol. 62, No 1. Pp. 63–76. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131881.2019.1705868> (дата звернення: 07.10.2025).
 17. Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., Istomina, N. The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1276431. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431> (дата звернення: 07.10.2025).
 18. Karakus, M., Toprak, M., Caliskan, O., Crawford, M. Teachers' affective and physical well-being: emotional intelligence, emotional labour and implications for leadership. *International Journal of Educational Management*. 2024. Vol. 38, No 2. P. 469–485. DOI: <https://doi.org/10.1108/IJEM-07-2023-0335> (дата звернення: 07.10.2025).
 19. Kariou, A., Koutsimani, P., Montgomery, A., Lainidi, O. Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No 23. Art. 12760. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760> (дата звернення: 07.10.2025).
 20. Lazarus, R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1991-98760-000>
 21. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, No 3. Pp. 160–168. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760600619609> (дата звернення: 07.10.2025).
 22. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No 6. Pp. 1069–1081. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
 23. Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No 1. Pp. 10–28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263> (дата звернення: 07.10.2025).
 24. Smith, K., Sheridan, L., Duursma, E., Alonzo, D. Teachers' emotional labour: the joys, demands, and constraints. *Teachers and Teaching*. 2025. Vol. 31(8). Pp. 1411–1435. DOI: <https://doi.org/10.1080/13540602.2025.2466560> (дата звернення: 07.10.2025).
 25. Vergeles, T., Serheta, I. Features of psychophysiological adaptation of students under the conditions of the remote (on-line) format of the organization of educational process. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»* (October 14, 2022; Oxford, UK). 2022. Pp. 123–124.

- DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-14.10.2022.40> (дата звернення: 07.10.2025).
26. Wang, H., Hall, N. C., King, R. B. A longitudinal investigation of teachers' emotional labor, well-being, and perceived student engagement. *Educational Psychology*. 2021. Vol. 41, No 10. Pp. 1319–1336. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1988060> (дата звернення: 07.10.2025).
27. Wang, Y., Zai, F., Zhou, X. The Impact of Emotion Regulation Strategies on Teachers' Well-Being and Positive Emotions: A Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No 3. Art. 342. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15030342> (дата звернення: 07.10.2025).
28. Zhang, L. Reviewing the effect of teachers' resilience and wellbeing on their foreign language teaching enjoyment. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1187468. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187468> (дата звернення: 07.10.2025).

Стаття надійшла до редакції 15.10.2025

Стаття рекомендована до друку 24.11.2025

Опубліковано 30.12.2025

A.O. LOMAKIN¹, PhD (Technical Sciences),

Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Innovative Health Technologies

e-mail: andrii.lomakin@karazin.ua ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6729-3168>

D. V. VIETROVA², Master of Psychology,

Psychologist

E-mail: daryasoltan04@gmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2467-0722>

¹V. N. Karazin Kharkiv National University,

4, Svobody Square Kharkiv, 61022, Ukraine

²Charitable Organization "Charitable Foundation "MYRNE NEBO KHARKIVA""

Osvity St., 80, Iziumskyi district, Barvinkove, 64700, Ukraine

FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF EDUCATION PERSONNEL: THE INTERCONNECTION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, RESILIENCE, AND ADAPTATION IN CRISIS CONDITIONS

Relevance of the problem. In the context of permanent social instability and martial law in Ukraine, the issues of psychological well-being and emotional resilience of education personnel are becoming increasingly crucial. The teaching profession, which is a “people-oriented” profession, requires a high level of emotional self-regulation and resilience. After the large-scale invasion, the workload increased for more than 80% of educators, which significantly increases the risk of professional burnout. The psychological condition of teachers directly correlates with the quality of the educational process and the ability of students to perceive learning positively, making research into the emotional sphere of educators extremely relevant.

The purpose of the study is to identify and analyze the interconnections between the components of the emotional sphere of the personality (psychological well-being, resilience, and socio-psychological adaptation) of education personnel in crisis conditions.

Research methods. An empirical study was conducted in 2024 at the Kharkiv Lyceum “School Liberty” involving 34 teachers. Standardized psychodiagnostic tools have been used: K. Riff's Psychological Well-Being Scale (84 items), S. Maddy's Resilience Test (44 statements), and Rogers-Diamond's Social-Psychological Adaptation Scale (101 questions). Data analysis was carried out using descriptive statistics and Pearson's correlation analysis (SPSS Statistics 22.0).

Research results. A predominantly positive profile of the emotional sphere was revealed: 79% of teachers have a positive level of psychological well-being, 70% have high resilience. The factor “Goals in Life” is a key integrator of resilience, correlating with all components of resilience ($r \approx 0.18-0.23$, $p \leq 0.05$). A critical inverse correlation was established between “Positive Relationships” and “Self-Perception” ($r = -0.30$), indicating a risk of altruistic imbalance and professional burnout. Based on the results, a psychocorrectional training program was developed to harmonize self-perception and increase the adaptive flexibility of teachers.

KEY WORDS: *psychological well-being, resilience, socio-psychological adaptation, education personnel, emotional sphere of personality, professional burnout, crisis conditions, pedagogical activity.*

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this manuscript. Furthermore, the authors has fully adhered to ethical standards, including those related to plagiarism, data falsification, and duplicate publication.

Authors Contribution: all authors have contributed equally to this work.

References

1. Barbinova, A. (2021). A structure of teachers' readiness for professional activity in the conditions of inclusion. *Ukrainian Educational Journal*, (1), 58–64. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2021-1-58-64> (In Ukrainian).
2. Bosniuk, V. F. (2023) the eudaimonic activity model as an explanatory concept of personal well-being. *Psychological Studies*, (1), 12–20. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.2> (In Ukrainian).
3. Vietrova, D. V. (2024). *Peculiarities of the emotional sphere of the personality of educational workers*. master's thesis. Kharkiv: V. N. Karazin Kharkiv National University. (In Ukrainian).
4. Havryliuk, N. M. (2020). Genesis of the psychological-pedagogical concept of «professional identity». *Bulletin of Alfred Nobel University. Series: Pedagogy and Psychology*, 1(19), 18–24. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-1-19-2. <https://pedpsy.duan.edu.ua/index.php/uk/arkhiv/109-2020-1/142-visnyk-universytetu-imeni-alfreda-nobelii-seriia-pedahohika-i-psykholohiia-pedahohichni-nauky-1-19-2020> (In Ukrainian).
5. Hryhorchuk, L. V. (2019) Life resilience as a psychological resource for personality adaptation. *Insight: psychological dimensions of society: materials of the international conference*, 1(16), 90–93. Kherson: Helvetica Publishing House. <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8715> (In Ukrainian).
6. Hubarieva, D. V. (2020). Social competence in the conditions of the contemporary Ukrainian primary schools. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series: Pedagogy and Psychology*, 1(19), 27–32. 10.32342/2522-4115-2020-1-19-3. <https://pedpsy.duan.edu.ua/index.php/uk/arkhiv/109-2020-1/142-visnyk-universytetu-imeni-alfreda-nobelii-seriia-pedahohika-i-psykholohiia-pedahohichni-nauky-1-19-2020>. (In Ukrainian).
7. Dvornyk, M. S. (2020). Personality's psychological well-being during the transition from war to peace. *Scientific studios on social and political psychology*, 45 (48), 79–87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144) (In Ukrainian).
8. Karhina, N. V. (2019) Hedonistic and eudemonistic understanding of psychological well-being: benefits and weaknesses. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 4(1), 87–91. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5> (In Ukrainian).
9. Novhorodska, Yu. H. (2024). Readiness for Innovative Educational Activities as an Important Professional Quality of a Modern Teacher. *Problems of Modern Transformations. Series: Pedagogy and Psychology*, (4). <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-4-09-03> (In Ukrainian).
10. Pantiuk, M., Sadova, I., Illyash, S., Synchuk, O. (2024). Emotional intelligence as the basis of professional success of primary school teacher. *Youth and market*, 4(224), 7–11. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.303885> (In Ukrainian).
11. Chernobrovkin, V. M., Panok, V. H. (eds.). (2017). Preparation of teachers for the development of life resilience/stress resilience in children in educational institutions. Kyiv: Univ. Vyd-vo PULSARY. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf. (In Ukrainian).
12. More than half of surveyed teachers experience professional burnout: research results. (2023). *New Ukrainian School*. <https://nus.org.ua/2023/01/27/ponad-polovyna-opytanyh-uchyteliv-vidchuvaye-profesijne-vygorannya-rezultaty-doslidzhennya/> (Accessed: 25 September 2025). (In Ukrainian).
13. Subina, O. O. (2016). Formation of social competence of future teachers in the conditions of professional training: monograph. Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical Dragomanov University. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2483d648-cd8a-4168-93d6-8f3d6ef64784/content> (In Ukrainian).
14. Fedorova, N. F., Yemets, V. V. & Sokolovska, N. B. (2015) Value guidelines of a modern teacher in the training and education of a gifted child. *Education and Development of Gifted Personality*,

- 1(32), 12–16. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_1_4. (In Ukrainian).
15. Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International journal of vocational and technical education*, 2(3), 36–40. https://academicjournals.org/article/article1379330741_Azeem.pdf.
16. Bodenheimer, G., Shuster, S. M. (2020). Emotional labour, teaching and burnout: Investigating complex relationships. *Educational Research*, 62(1), 63–76. <https://doi.org/10.1080/00131881.2019.1705868>
17. Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in psychology*, 14, Art. 1276431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431>
18. Karakus, M., Toprak, M., Caliskan, O., Crawford, M. (2024). Teachers' affective and physical well-being: emotional intelligence, emotional labour and implications for leadership. *International Journal of Educational Management*, 38(2), 469–485. <https://doi.org/10.1108/IJEM-07-2023-0335>
19. Kariou, A., Koutsimani, P., Montgomery, A., Lainidi, O. (2021). Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), Art. 12760. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760>
20. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1991-98760-000>
21. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
22. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
23. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
24. Smith, K., Sheridan, L., Duursma, E., Alonzo, D. (2025). Teachers' emotional labour: the joys, demands, and constraints. *Teachers and Teaching*, 31(8), 1411–1435. <https://doi.org/10.1080/13540602.2025.2466560>
25. Vergeles, T., Serheta, I. (2022). Features of psychophysiological adaptation of students under the conditions of the remote (on-line) format of the organization of educational process. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ» (October 14, 2022; Oxford, UK)*, 123–124. <https://doi.org/10.36074/logos-14.10.2022.40>
26. Wang, Y., Zai, F., Zhou, X. (2025). The Impact of Emotion Regulation Strategies on Teachers' Well-Being and Positive Emotions: A Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*, 15(3), 342. <https://doi.org/10.3390/bs15030342>
27. Wang, H., Hall, N. C., King, R. B. (2021). A longitudinal investigation of teachers' emotional labor, well-being, and perceived student engagement. *Educational Psychology*, 41(10), 1319–1336. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1988060>
28. Zhang, L. (2023). Reviewing the effect of teachers' resilience and wellbeing on their foreign language teaching enjoyment. *Frontiers in psychology*, 14, Art. 1187468. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187468>

The article was received by the editors 15.10.2025

The article is recommended for printing 24.11.2025

Published 30.12.2025