



ОСВІТА ДОРΟΣЛИХ

УДК 37.011.3-051:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20569186>

Психологічний добробут як складова професійного успіху педагогів

Олексенко Світлана Валер'янівна,

старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти

Інституту післядипломної освіти,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,

м. Київ, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-7527-1778>

Савченко Світлана Володимирівна,

кандидат історичних наук,

доцент кафедри історичної та громадянської освіти

Інституту післядипломної освіти,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,

м. Київ, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-7123-9014>

Хоменко Олена Анатоліївна,

старший викладач кафедри природничо-математичної освіти та технологій

Інституту післядипломної освіти,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,

м. Київ, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-3652-1898>

Прийнято: 15.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

Анотація. У статті особливу увагу приділено взаємозв'язку психологічного добробуту з професійною самоефективністю та показниками професійного успіху педагогів. **Метою** статті є комплексний теоретико-емпіричний аналіз психологічного добробуту педагогів як складової професійного успіху та встановлення взаємозв'язку між рівнем психологічного



добробуту, загальною самоефективністю і структурними компонентами професійного успіху. **Методологія** дослідження ґрунтується на поєднанні теоретичного аналізу сучасних наукових підходів і емпіричного вивчення із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. Використано шкалу загальної самоефективності, методу оцінки суб'єктивного благополуччя та авторську анкету «Професійний успіх педагогів». **Результати** дослідження засвідчили, що педагоги мають середній рівень психологічного добробуту з тенденцією до позитивного та достатній рівень самоефективності. Виявлено високий рівень професійного успіху, який проявляється у сформованій професійній ефективності, активному професійному розвитку та загальній задоволеності діяльністю. Встановлено ресурсні аспекти (соціальна підтримка, адаптивність, орієнтація на розвиток) та проблемні зони (емоційне виснаження, зниження фізичного тонусу, труднощі в умовах невизначеності). **У висновках** обґрунтовано, що психологічний добробут є ключовим чинником професійного успіху педагога, оскільки забезпечує ефективність діяльності, стресостійкість, адаптивність та якість освітньої взаємодії. Доведено наявність взаємозв'язку між показниками психологічного добробуту, самоефективності та професійного успіху.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні психолого-педагогічних програм підтримки психологічного добробуту педагогів, спрямованих на профілактику емоційного вигорання, розвиток особистісних ресурсів і підвищення професійної мотивації в умовах сучасних соціальних викликів.

Ключові слова: психологічний добробут, педагог, професійний успіх, самоефективність, суб'єктивне благополуччя, емоційна стійкість, професійна діяльність.



Psychological well-being as a component of teachers' professional success

Oleksenko Svitlana,

Senior lecturer,

Department of the Historical and Civic Education,

Institute of in-Service Training,

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,

Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-7527-1778>

Svitlana Savchenko,

Candidate of Historical Sciences,

Associate Professor,

Department of the Historical and Civic education,

Institute of in-Service Training,

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,

Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-7123-9014>

Khomenko Olena

Senior lecturer,

Department of the Natural and Mathematical Education and Technologies,

Institute of in-Service Training,

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,

Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-3652-1898>

***Abstract.** The article pays special attention to the relationship between psychological well-being and professional self-efficacy and indicators of professional success of teachers. **The purpose of the article** is a comprehensive theoretical and empirical analysis of the psychological well-being of teachers as a component of professional success and the establishment of the relationship between the level of*



*psychological well-being, general self-efficacy and structural components of professional success. **The research methodology** is based on a combination of theoretical analysis of modern scientific approaches and empirical study using a complex of psychodiagnostic methods. The general self-efficacy scale (Schwarzer & Jerusalem), the subjective well-being assessment method and the author's questionnaire "Professional success of teachers" were used. **The results** of the study showed that teachers have an average level of psychological well-being with a tendency to be positive and a sufficient level of self-efficacy. At the same time, a high level of professional success was established, which is manifested in the formed professional effectiveness, active professional development and general satisfaction with activities. Both resource aspects (social support, adaptability, development orientation) and problem areas (emotional exhaustion, decreased physical tone, difficulties in conditions of uncertainty) were identified. **The conclusions** substantiate that psychological well-being is a key factor in the professional success of a teacher, as it ensures the effectiveness of activity, stress resistance, adaptability and quality of educational interaction. The existence of a relationship between indicators of psychological well-being, self-efficacy and professional success is proven. **The prospects for further research** are in the development and implementation of psychological and pedagogical programs to support the psychological well-being of teachers, aimed at preventing emotional burnout, developing personal resources and increasing professional motivation in the face of modern social challenges.*

Key words: *psychological well-being, teacher, professional success, self-efficacy, subjective well-being, emotional stability, professional activity.*

Постановка проблеми. Педагогічна діяльність належить до категорії професій підвищеної емоційної напруги, оскільки передбачає постійну взаємодію з учнями, колегами та батьками, необхідність прийняття відповідальних рішень і високий рівень саморегуляції. У зв'язку з цим



психологічний добробут педагога виступає важливою умовою його професійної ефективності, стресостійкості та здатності до довготривалої продуктивної діяльності.

Сучасні соціально-освітні умови, що характеризуються високим рівнем невизначеності, емоційного навантаження та зростанням професійних вимог до педагогів, актуалізують проблему забезпечення їхнього психологічного добробуту. Особливої значущості це питання набуває в умовах кризових соціальних факторів, війни та одночасного реформування освітньої системи, які безпосередньо позначаються на психоемоційному стані освітян.

У сучасній науковій літературі психологічний добробут розглядається як багатовимірне явище, що включає емоційний, когнітивний, соціальний та особистісний компоненти функціонування особистості. Він визначається рівнем задоволеності життям, наявністю позитивних емоцій, відчуттям сенсу діяльності та можливістю самореалізації. У педагогічному контексті цей феномен безпосередньо пов'язаний із професійним успіхом, ефективністю діяльності та якістю освітнього процесу.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування взаємозв'язку між психологічним добробутом педагогів і їхнім професійним успіхом, а також потребою визначення психологічних чинників, що сприяють підвищенню ефективності педагогічної діяльності. Особливої ваги набуває вивчення ресурсних можливостей особистості педагога, таких як самоефективність, емоційна компетентність і здатність до саморегуляції.

Отже, дослідження психологічного добробуту педагогів як складової професійного успіху є важливим теоретико-прикладним завданням сучасної психології, що спрямоване на підвищення якості професійної діяльності освітян та забезпечення їхнього психологічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічне благополуччя є одним із базових компонентів психічного здоров'я та важливим індикатором



якості життя особистості. У науковій традиції воно розглядається як інтегральне утворення, що відображає рівень внутрішньої гармонії, задоволеності життям, здатності до ефективного функціонування в умовах життєвих і професійних викликів. У контексті педагогічної діяльності значущість цього феномена суттєво зростає, оскільки вчитель не лише виконує освітню функцію, а й формує емоційний та психологічний клімат освітнього середовища.

Актуальність проблеми психологічного добробуту педагогів підтверджується сучасними науковими дослідженнями як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології.

Колектив зарубіжних науковців (Espinoza-Díaz I. M., Tous-Pallarés J., Lucas-Mangas S., Valdivieso-León L. and Vigil-Colet A.) дослідив вплив факторів особистості, емоційного інтелекту, вигорання та психосоціального клімату що виникають в робочому середовищі на рівень психологічного благополуччя вчителів. Результати їхнього кореляційного аналізу засвідчили про високу значущість досліджуваного впливу, причому емоційна стабільність виступає провідним фактором, що забезпечує психологічне благополуччя [1].

У працях українських учених цей феномен розглядається крізь призму соціальних трансформацій та професійних викликів. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя як предмета досліджень у психології, особливості його вимірювання у науковій практиці дослідили Н. Кузьмич і У. Нікітчук [2].

С. М. Забаровська здійснила комплексний аналіз та систематизувала чинники і умови психологічного добробуту особистості, виділила компоненти емоційної компетентності: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Вчена розглянула три основних підходи до вивчення психологічного добробуту: гедоністичний, евідемоністичний та інтегративний. У своєму дослідженні вона дійшла



висновку, що емоційна компетентність є значущим чинником психологічного добробуту особистості та задоволеності життям [3].

О. Л. Богдан, акцентуючи увагу на ролі цінностей як внутрішніх регуляторів стійкості, підкреслила зв'язок психологічного благополуччя з ціннісними орієнтаціями особистості та її здатністю до адаптації в умовах суспільних змін [4].

Феномен суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності дослідила К. В. Терещенко. Вона виокремила розвинуту ціннісно-нормативну сферу особистості, копінг-стратегії, резильєнтність, життєстійкість, диспозиційний оптимізм, автономність, самооцінку особистості та толерантність до невизначеності як важливі чинники та ресурси, які можуть впливати на підвищення благополуччя в умовах соціальної кризи та невизначеності [5].

У своєму дослідженні С. В. Покрова наголосила на важливості та плеканні особистого психологічного благополуччя вчительства, складовими якого є: комфортний психологічний клімат у колективі закладу освіти, повноцінна психосоціальна підтримка, безпечне освітнє середовище [6].

Л. М. Карамушка дослідила вплив стресу, війни на добробут педагогів та запропонувала систему психологічних технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни. Вона виділила такі рівні її реалізації: рівень галузі; рівень організацій; міжорганізаційний рівень, рівень громади, рівень персоналу [7].

Н. Портницька, О. Савиченко та І. Тичина звернули увагу на особливу вразливість педагогів в умовах війни, наголошуючи на підвищеному емоційному навантаженні та необхідності системної психологічної підтримки як чинника збереження їхнього психічного здоров'я [8].

Аналізуючи ментальне здоров'я педагогів, Н. Казмірчук наголосила на важливості психологічного благополуччя як важливої складової повноцінної



професійної реалізації фахівця. Вчена розглянула його не лише як особистий ресурс, а й суспільну цінність, що визначає не лише ефективність професійної діяльності педагога, а й якість освіти в цілому [9].

Група українських науковців у складі М. І. Марущак, Р. П. Шустик, Г. А. Діда, П. М. Невгадовська й О. П. Мялюк дослідила феномен психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників і відзначила, що цифровізація, глобальні трансформації у сфері освіти та зростання академічного навантаження посилюють потребу у формуванні системної підтримки психологічного добробуту [10].

О. М. Кокун звернув увагу на психологічне благополуччя фахівців соціономічних професій і зазначив, що під впливом чинників військового часу відмічається зростання рівня професійного (емоційного) вигорання, зниження емпатії та здатності до співчуття, вторинна травматизація, зниження самоефективності, емоційно-вольова дисрегуляція, погіршення резильєнтності, зниження професійної життєстійкості. Автор пропонує низку стратегій психологічної підтримки, що включають розвиток резильєнтності, запобігання емоційному вигоранню, організацію систем підтримки, тренінги з емоційної регуляції та методи підвищення самоефективності [11].

На комплексному підході до вирішення даної проблеми наголосила Є. Ф. Черкаська. Науковиця запропонувала підвищувати стресостійкість педагога, його самооцінку, рівень самоприйняття, водночас знижувати тривожність, самоагресію та самодеструкцію. Важливим напрямом такої діяльності вона вважає підвищення грамотності педагогів з питань збереження і зміцнення власного здоров'я [12].

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що психологічне благополуччя педагогів є складним, багатовимірним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх (цінності, мотивація, особистісні ресурси), так і



зовнішніх (соціальні умови, професійні виклики) чинників, і виступає важливою передумовою їхнього професійного успіху.

Водночас варто зазначити, що у педагогічному контексті психологічне благополуччя трансформується у поняття «психологічний добробут педагога», який розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає рівень її внутрішньої гармонії, професійної задоволеності та здатності ефективно функціонувати в умовах освітньої діяльності.

Таким чином, узагальнення наукових підходів дає підстави розглядати психологічний добробут педагога як складний багатовимірний феномен, що інтегрує емоційні, когнітивні, особистісні та соціальні складові й виступає визначальним чинником професійного успіху в сучасних умовах освітньої діяльності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значний теоретичний і емпіричний доробок та широко розроблену тематику, недостатньо розкритими залишаються механізми взаємозв'язку між психологічним добробутом педагога та його професійним успіхом. Існуючі праці переважно констатують наявність такого зв'язку, однак бракує емпіричного обґрунтування, яке б пояснювало, які саме компоненти добробуту (емоційні, мотиваційні, ціннісні) найбільше впливають на ефективність педагогічної діяльності.

Потребує подальшого дослідження і проблема динаміки психологічного добробуту педагогів у кризових умовах, зокрема в умовах війни та соціальних трансформацій. Хоча сучасні українські дослідження акцентують увагу на зростанні емоційного навантаження, недостатньо вивчено довготривалі наслідки таких впливів і механізми відновлення психологічних ресурсів вчительства.

Окремої уваги потребують питання впливу стратегії розвитку закладу освіти й корпоративної культури на психологічний стан вчителя. Недостатньо



вивчено також розвиток внутрішніх ресурсів педагога як системного чинника добробуту, зокрема таких аспектів, як рефлексивність, саморегуляція та професійна ідентичність у контексті сучасних викликів.

Таким чином, проблема психологічного добробуту педагогів залишається відкритою в частині комплексного, контекстуально чутливого та практично орієнтованого її вирішення, що й зумовлює актуальність подальших наукових досліджень.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є комплексний теоретико-емпіричний аналіз психологічного добробуту педагогів як складової професійного успіху та встановлення характеру взаємозв'язків між показниками психологічного добробуту, загальної самоефективності та структурними компонентами професійного успіху.

Для реалізації зазначеної мети необхідно вирішити такі завдання:

- 1) здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми психологічного добробуту педагогів;
- 2) емпірично дослідити рівень психологічного добробуту та професійного успіху педагогів за допомогою психодіагностичних методик;
- 3) проаналізувати взаємозв'язок між психологічним добробутом, професійною самоефективністю та професійним успіхом педагогів;
- 4) узагальнити результати дослідження та визначити психологічні чинники підвищення професійного успіху педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема психологічного благополуччя як самостійний науковий конструкт активно розроблялася з 60-х рр. ХХ ст. Н. Бредберн (Bradburn N. M.) одним з перших трактував психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя, що формується на основі балансу позитивних і негативних емоцій, частково перетинається з такими психологічними характеристиками, як самооцінка, автономія та самореалізація [13].



Подальший розвиток концепції психологічного благополуччя був пов'язаний із роботами К. Ріфф (Ryff C. D.) [14]. Вона виділила шість ключових компонентів: самоприйняття, особистісне зростання, автономія, управління середовищем, позитивні взаємини з іншими та наявність життєвих цілей.

Е. Дінер (Diener E.) розглядав благополуччя через призму суб'єктивної оцінки якості життя, підкреслюючи роль емоційного балансу та когнітивної задоволеності життям [15].

Доповнюючи теоретичні положення, американська дослідниця Ф. А. Хапперт (Huppert F. A.) довела, що психологічне благополуччя є не лише суб'єктивним переживанням, а й важливим чинником фізичного здоров'я, соціальної активності та професійної продуктивності, виконуючи функцію ресурсу адаптації [16].

У вітчизняній психології поняття «благополуччя» традиційно співвідноситься з такими категоріями, як щастя, успіх, процвітання та життєва задоволеність. Узагальнюючи різні підходи, українські дослідники підкреслюють багатовимірність психологічного благополуччя, його зв'язок із якістю життя, суб'єктністю, саморозвитком і професійною реалізацією особистості [2].

Задля продовження вивчення зазначеної теми було проведено дослідження серед педагогів закладів освіти м. Києва, які підвищували кваліфікацію в Інституті післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка навесні 2026 р. В опитуванні брали участь 400 осіб.

Дослідження психологічного добробуту педагогів як складової професійного успіху здійснювалося із застосуванням комплексу психодіагностичних методів, що містив соціально-демографічну анкету, стандартизовані психометричні шкали та авторську методику. Соціально-демографічний блок був спрямований на уточнення професійного стажу



респондентів: до 5 років, 5–10 років, 10–20 років, понад 20 років, що дало змогу врахувати можливі вікові та професійні відмінності у рівнях психологічного добробуту.

Для оцінки загальної самоефективності використовувалася шкала Р. Шварцера та М. Єрусалема (Schwarzer & Jerusalem, 1995) в адаптації І. Галецької [17]. Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою частоти (1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди) та спрямована на визначення впевненості особистості у власній здатності ефективно діяти в різних життєвих і професійних ситуаціях, долати труднощі, регулювати поведінку та досягати поставлених цілей.

Для діагностики суб'єктивного благополуччя застосовувалася шкала, що містить 17 пунктів та є адаптованим варіантом методики, узагальненої у працях Є. І. Рогова [18] та теоретично обґрунтованої концепції суб'єктивного благополуччя Е. Дінера (Diener, 1984) [15]. Оцінювання здійснювалося за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – повністю згоден до 7 – повністю не згоден). Методика дає змогу комплексно оцінити емоційний стан, рівень задоволеності життям, соціальну підтримку, фізичне самопочуття, а також прояви негативних психоемоційних станів, таких як тривожність, втома та самотність. Додатково була використана авторська анкета «Професійний успіх педагогів», що включає п'ять змістових компонентів: професійні самореалізацію, ефективність, визнання, розвиток, оцінку професійної діяльності та задоволеність професією.

Оцінювання здійснювалося за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – зовсім не згоден до 5 – повністю згоден). Дана методика дає змогу інтегрально оцінити як внутрішні (самореалізація, задоволеність), так і зовнішні (визнання, оцінка результатів діяльності) складові професійного успіху педагога.

Таким чином, використаний інструментарій забезпечує комплексне вивчення взаємозв'язку між рівнем психологічного добробуту, самоефективністю та суб'єктивною оцінкою професійного успіху педагогів.

Отримані результати дослідження загальної самоефективності педагогів (рис. 1) засвідчили середній рівень самоефективності з тенденцією до високого. Середній показник становить 3,09 бали (із 4 можливих), що свідчить про достатню впевненість педагогів у власних можливостях ефективно діяти в різних життєвих і професійних ситуаціях.

Рисунок 1

Рівень самоефективності педагогів



Джерело: власна розробка авторів

Найвищі значення зафіксовано за показниками: віра у результативність власних зусиль, здатність діяти в складних умовах, емоційна стійкість та орієнтація на пошук рішень. Це вказує на розвинені ресурси саморегуляції, адаптивності та проблемно-орієнтованого мислення.

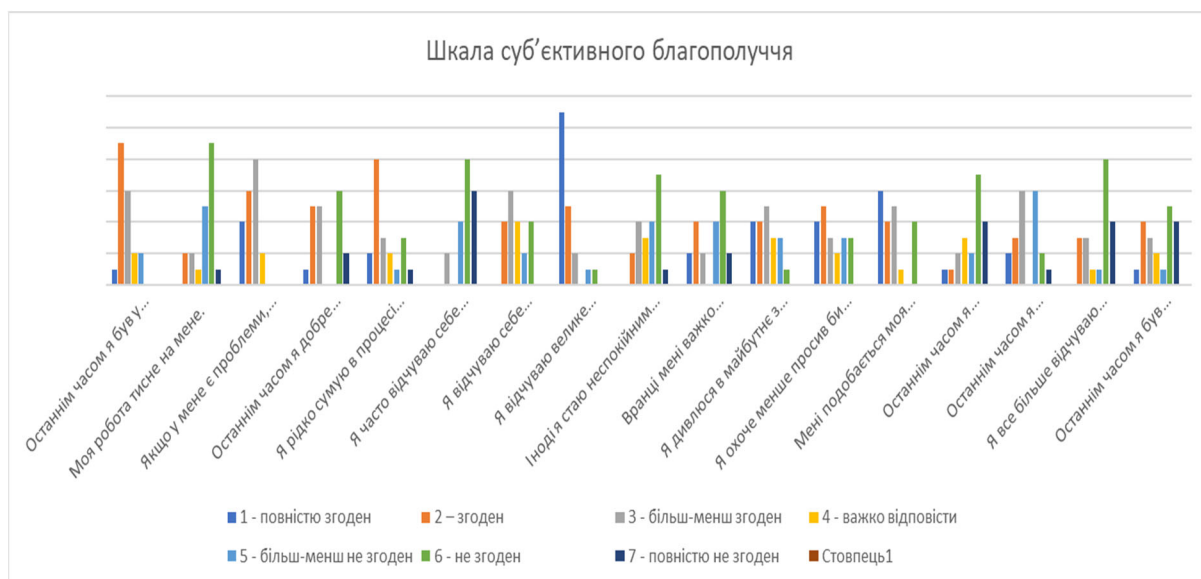
Водночас виявлено окремі труднощі, пов'язані з взаємодією в ситуаціях опору, діями в умовах невизначеності та швидким прийняттям рішень, що може свідчити про знижену впевненість у нестабільних або стресових ситуаціях. Загалом, педагоги демонструють достатній рівень самоефективності, однак

потребують розвитку комунікативної гнучкості, стресостійкості та впевненості за умов невизначеності.

Обробка даних за шкалою суб'єктивного благополуччя (рис. 2) здійснювалася з урахуванням прямих і зворотних тверджень, що забезпечило коректне формування загального показника.

Рисунок 2

Рівень суб'єктивного благополуччя педагогів



Джерело: власна розробка авторів

Результати дослідження засвідчують середній рівень суб'єктивного благополуччя педагогів із тенденцією до позитивного ($M = 3,36$ за шкалою 1–7), що вказує на відносну емоційну стабільність і задовільну оцінку якості життя загалом. До сильних сторін належить розвинена система соціальної підтримки та задоволеність міжособистісними взаєминами, що виступає важливим стабілізуючим фактором. Водночас окремі показники емоційного фону, рівня оптимізму та повсякденного самопочуття залишаються на середньому рівні, що свідчить про відсутність високого рівня психологічного благополуччя. Зони ризику пов'язані з проявами втоми, порушеннями сну, зниженням фізичного тону та епізодичною неувважністю, що може вказувати на ознаки психоемоційного виснаження.

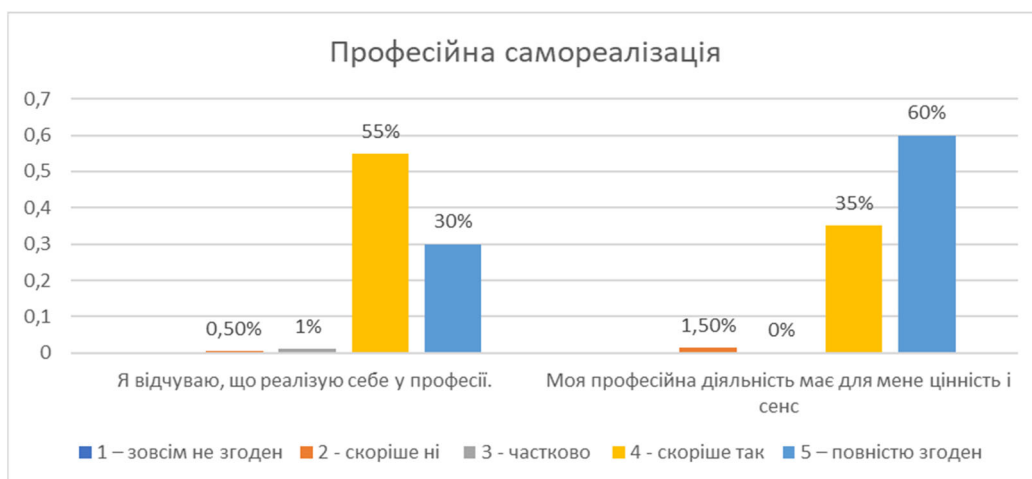
Таким чином, попри наявні прояви перевтоми, педагоги загалом зберігають достатній рівень суб'єктивного благополуччя, значною мірою завдяки соціальним ресурсам і підтримці найближчого оточення.

Аналіз результатів за авторською шкалою «Професійний успіх педагогів», який формується за рахунок поєднання високої суб'єктивної ефективності, позитивного професійного визнання, розвинених можливостей розвитку та загальної задоволеності професією, оцінюється педагогами на високому рівні.

Результати блоку «професійна самореалізація» (рис. 3) свідчать про високий рівень суб'єктивної оцінки професійної ефективності педагогів.

Рисунок 3

Професійна самореалізація



Джерело: власна розробка авторів

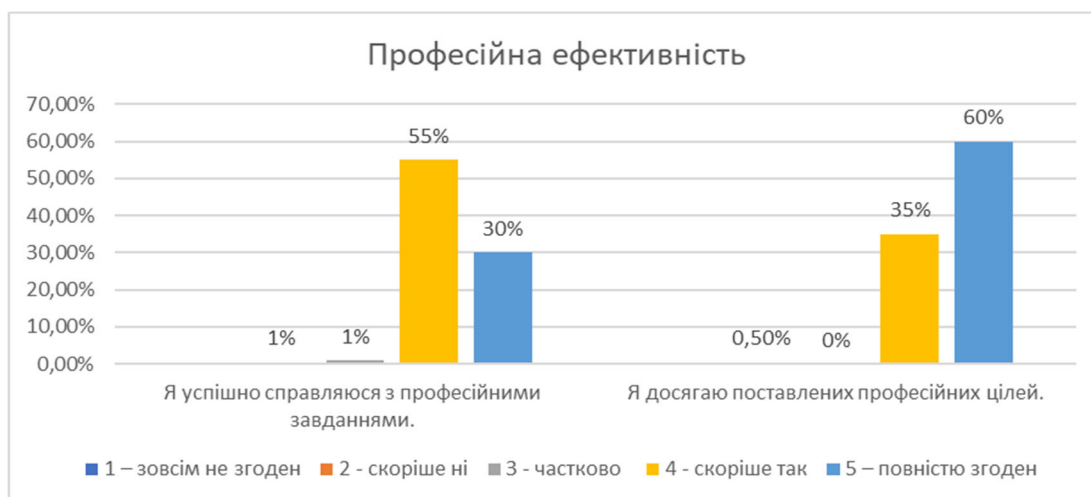
Більшість респондентів вважають, що успішно справляються з професійними завданнями (55% – «скоріше так», 30% – «повністю згоден»), тоді як негативні та невпевнені відповіді є поодинокими (1% – «скоріше ні», 1% – «частково»), що вказує на загальну впевненість у власних професійних діях. Ще більш виражені показники спостерігаються щодо досягнення професійних цілей: 60% опитаних повністю згодні та 35% скоріше згодні, при майже повній відсутності негативних оцінок (0,5% – «скоріше ні»). Це свідчить про високу

результативність діяльності, сформовану цілеспрямованість і відчуття професійної компетентності. Водночас незначна частка відповідей нижчих рівнів може вказувати на окремі труднощі у досягненні цілей у складних або нестандартних ситуаціях, загалом вибірка демонструє стійкий позитивний профіль професійної ефективності.

Отримані результати у блоці «професійна ефективність» (рис. 4) виявляють виражену впевненість педагогів у власних професійних діях: більшість респондентів зазначають, що успішно справляються з професійними завданнями та досягають поставлених цілей (переважають відповіді «скоріше так» і «повністю згоден»).

Рисунок 4

Професійна ефективність



Джерело: власна розробка авторів

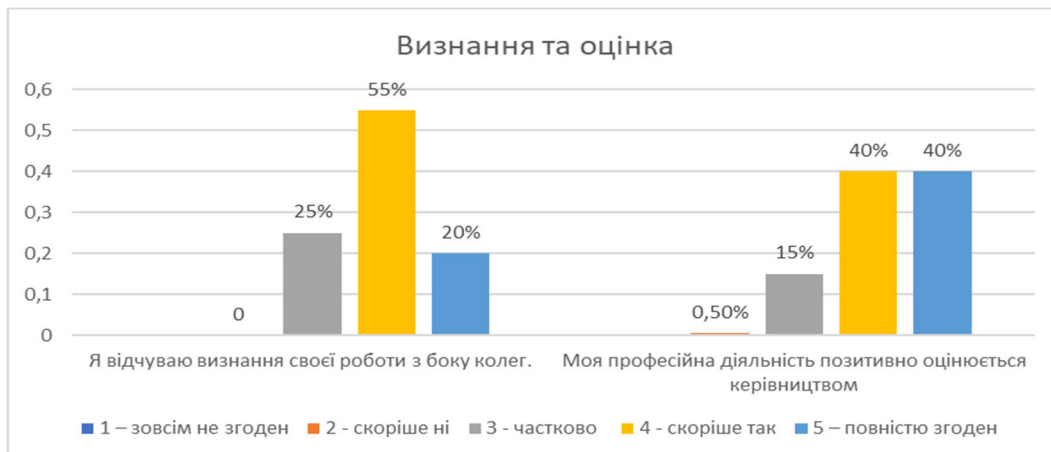
Це свідчить про сформовану професійну компетентність, цілеспрямованість і здатність до результативної діяльності навіть у складних умовах.

У блоці професійних «визнання та оцінки» (рис. 5) результати також переважно позитивні: педагоги відчувають підтримку з боку колег і керівництва, хоча наявність відповідей «частково» вказує на певну

нерівномірність або недостатню стабільність зворотного зв'язку в окремих випадках.

Рисунок 5

Визнання та оцінка



Джерело: власна розробка авторів

Це може бути потенційним ресурсом для розвитку професійної комунікації в колективі закладу освіти.

Блок «професійний розвиток» (рис. 6) демонструє найвищі показники: педагоги не лише мають можливості для зростання, але й активно реалізують їх через постійне удосконалення професійних компетентностей.

Рисунок 6

Професійний розвиток



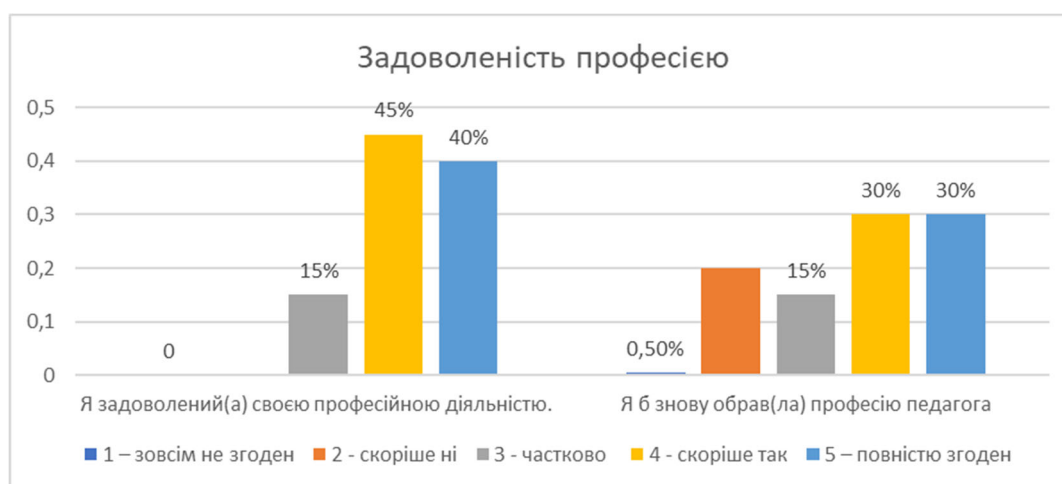
Джерело: власна розробка авторів

Це свідчить про високу внутрішню мотивацію, сформовану культуру навчання впродовж життя та сприятливе освітнє середовище для професійного розвитку.

Результати блоку «задоволеність професією» (рис. 7.) свідчать про позитивне ставлення педагогів до власної професійної діяльності з наявними ознаками неоднорідних відповідей.

Рисунок 7

Задоволеність професією



Джерело: власна розробка авторів

Більшість респондентів задоволені своєю професійною діяльністю (45% – «скоріше так», 40% – «повністю згоден»), однак 15% обрали нейтральну позицію «частково», що може вказувати на наявність окремих сумнівів або ситуативного зниження задоволеності.

Щодо повторного вибору професії, результати є більш диференційованими: 30% респондентів «скоріше так» і 30% «повністю згодні» з тим, що знову обрали б професію педагога, тоді як 15% відповіли «частково», 20% – «скоріше ні» і 0,5% – «зовсім не згодні». Це свідчить про наявність значної частки педагогів із позитивною професійною ідентичністю (60%). Водночас існує група респондентів із невизначеним та критичним ставленням до повторного професійного вибору (35%).



Загалом результати вказують на позитивну оцінку професійного шляху та задоволеність діяльністю, однак існує потреба у подальшому зміцненні професійної мотивації та запобіганні емоційному виснаженню для майже третини опитаних педагогів.

Отже, інтегральна оцінка дає змогу визначити рівень професійного успіху педагогів у діапазоні 38–50 балів. Така структура показників свідчить про поєднання високої ефективності, активного розвитку та загальної професійної задоволеності, при наявності окремих зон ризику, пов'язаних із нестабільністю зовнішнього визнання та неоднорідністю професійної ідентичності.

Висновки. Результати проведеного дослідження довели, що психологічний добробут педагогів є складним багатовимірним утворенням, яке інтегрує емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні компоненти й виступає ключовим чинником професійного успіху.

Теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що психологічний добробут безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволеності життям, самореалізацією, внутрішньою гармонією та здатністю особистості ефективно функціонувати в умовах професійних викликів. У педагогічній діяльності він набуває особливої значущості, оскільки впливає не лише на самого педагога, а й на якість освітнього середовища загалом.

Емпіричні результати засвідчили, що педагоги мають достатній рівень загальної самоефективності, що проявляється у впевненості у власних професійних можливостях, здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей. Рівень суб'єктивного благополуччя є середнім із тенденцією до позитивного, що свідчить про загальну емоційну стабільність, хоча певною мірою наявні ознаки перевтоми та психоемоційного напруження. Професійний успіх педагогів характеризується високими показниками, зокрема у сферах професійної ефективності, розвитку та самореалізації.



Водночас виявлено певні проблемні аспекти, серед яких – зниження фізичного та емоційного ресурсу, труднощі у ситуаціях невизначеності, а також неоднорідність професійної мотивації та ідентичності.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що психологічний добробут є важливим ресурсом професійної діяльності педагога, який забезпечує його стресостійкість, адаптивність, ефективність взаємодії та здатність до професійного розвитку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні програм психологічної підтримки педагогів, спрямованих на підвищення рівня їхнього психологічного добробуту, профілактику емоційного вигорання та зміцнення професійної мотивації в умовах сучасних соціальних викликів.

Список використаних джерел

1. Espinoza-Díaz I.M., Tous-Pallarés J., Lucas-Mangas S., Valdivieso-León L. and Vigil-Colet A. Psychological well-being of teachers: influence of burnout, personality, and psychosocial climate. *Frontiers in Psychology*, 2023. Volume 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1211280 або URL: <https://surl.li/hmbwnm> (дата звернення: 21.04.2026)
2. Кузьмич Н., & Нікітчук У. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *UNIVERSUM*. 2025. №16. С. 99–105. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1573/1594> (дата звернення: 21.04.2026)
3. Забаровська Світлана Миколаївна. Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2025. URL: <https://surl.li/isbeji> (дата звернення: 21.04.2026)



4. 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)
5. Терещенко К. В. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 34 (1). С. 125–133. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>
6. Покрова С. В. Благополуччя педагогів: проблеми та практика підтримки в професійній діяльності. *Педагогічні науки: теорія та практика*, 2025. № (1). С. 7–13. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2025-1-01> або URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/pedagogics/article/view/4529> (дата звернення: 21.04.2026)
7. Карамушка Л. М. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни: рівні, форми та етапи реалізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. № 33(3-4). С. 20–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.2>
8. Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. Психічне здоров'я педагогів в умовах війни. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 5. С. 40–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-6>
9. Казмірчук Н. Ментальне здоров'я педагогів як важлива складова його професійної діяльності. *Педагогічний пошук*. 2025. № 3 (127). С.82–85. URL: <https://surl.lu/zpexqu> (дата звернення: 21.04.2026)
10. Марущак М. І., Шустик Р. П., Діда Г. А., Невгадовська П. М., Мялюк О. П. Фактори психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників. *Health & Education*. 2025. Вип. 3. С. 318–327. DOI: <https://doi.org/10.32782/health-2025.3.37>



11. Кокурн Олег Матвійович. Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. № 9 (1(37)). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.4>
12. Черкаська Євгенія Феліксівна. Особливості психологічного здоров'я вчителя та його зв'язок із віком і досвідом роботи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2021. Випуск № 3. С. 74–79. URL: <https://surl.lt/zwaxsj> (дата звернення: 21.04.2026)
13. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine. 1969. P. 318. DOI: <https://doi.org/10.1037/t10756-000>
14. 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, № 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
15. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. № 3. P. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
16. Huppert F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1, № 2. P. 137–164. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008>
17. Галецька І. І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210–212. URL: <https://surl.li/crmohu> (дата звернення: 21.04.2026)
18. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога: навч. посіб.: у 2 кн. Кн. 2: Робота психолога з дорослими. 2-ге вид., переробл. і доповн. М.: ВЛАДОС, 2012. URL: <https://surl.lu/jswmmi> (дата звернення: 21.04.2026)