

Сиваш С.В.

<https://orcid.org/0000-0003-0399-5536>

Запорізький національний університет

Шевченко Н.Ф.

<https://orcid.org/0000-0002-5297-6588>

Запорізький національний університет

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЇХ ТЕОРЕТИЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ

У статті теоретично обґрунтовано психологічні чинники суб'єктивного благополуччя педагогів, здійснено їх системний аналіз та узагальнення з урахуванням специфіки професійної діяльності у сучасному освітньому середовищі. Розкрито актуальність проблеми в умовах зростання професійних вимог, інтенсифікації праці, підвищеного емоційного навантаження та необхідності постійної адаптації до змін. Суб'єктивне благополуччя педагога визначено як інтегральний показник внутрішньої гармонії, задоволеності професійною діяльністю, позитивного самосприйняття, наявності життєвих смислів і здатності до ефективної саморегуляції. Здійснено теоретичний аналіз основних підходів до розуміння феномену благополуччя, зокрема гедоністичного та евдемоністичного, що дозволило розкрити його як багатовимірний психологічний конструкт, який поєднує афективні, когнітивні та мотиваційно-ціннісні компоненти. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя, окреслено роль особистісних ресурсів, ціннісно-сміслових орієнтацій та соціально-психологічних умов у його формуванні. Особливу увагу приділено специфіці педагогічної діяльності як професії типу «людина – людина», що зумовлює високий рівень емоційної залученості, відповідальності та міжособистісної взаємодії. Визначено основні стресогенні чинники, які можуть негативно впливати на психологічний стан педагогів і знижувати рівень їх суб'єктивного благополуччя. Обґрунтовано ключові психологічні чинники суб'єктивного благополуччя педагогів. Зокрема, усвідомленість розглянуто як здатність до рефлексії, емоційної саморегуляції та підтримання внутрішньої рівноваги; систему особистісних цінностей – як внутрішній регулятор, що забезпечує узгодженість між індивідуальними прагненнями та вимогами професійного середовища; ресурсний потенціал особистості – як динамічну основу відновлення, адаптації та розвитку в умовах стресу. Показано, що взаємодія зазначених чинників сприяє підвищенню психологічної стійкості педагога, збереженню його професійної мотивації та ефективності діяльності. Зроблено висновок про те, що суб'єктивне благополуччя педагога є складним багатовимірним утворенням, яке формується в результаті інтеграції особистісних, професійних і соціально-психологічних чинників.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, суб'єктивне благополуччя педагогів, усвідомленість, особистісні цінності, ресурсний потенціал особистості, професійна педагогічна діяльність.

Постановка проблеми. Сучасні трансформації освітньої системи супроводжуються зростанням професійних вимог до педагогів, інтенсифікацією праці, підвищенням рівня відповідальності та емоційного навантаження. Педагогічна діяльність належить до професій типу «людина – людина», що передбачає постійну міжособистісну взаємодію, необхідність емоційної залученості, саморегуляції та швидкої адаптації до змінних умов

освітнього середовища. У таких обставинах особливого значення набуває проблема психологічного благополуччя педагогів як важливої умови збереження їх професійної ефективності та якості освітнього процесу.

У професійній діяльності педагога наявна значна кількість стресогенних чинників, серед яких – високе психоемоційне навантаження, інтенсивна міжособистісна взаємодія з учнями



та їхніми батьками, підвищена відповідальність за результати навчання, часові обмеження, необхідність постійної адаптації до змін в освітньому середовищі, а також порушення балансу між професійною та особистою сферами життя. Сукупний вплив зазначених чинників може негативно позначатися на психологічному стані педагогів і створювати ризики для зниження рівня їх суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя особистості розглядається як інтегральний показник переживання внутрішньої гармонії, задоволеності життям і професійною діяльністю, позитивного самосприйняття, наявності життєвих смислів та здатності до ефективної саморегуляції в умовах стресу. Для педагогів суб'єктивне благополуччя виступає важливим ресурсом професійної стійкості, що забезпечує збереження емоційної рівноваги, конструктивну взаємодію з учасниками освітнього процесу та успішну реалізацію професійних функцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці феномен благополуччя є предметом ґрунтовних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних учених. У працях українських дослідників проблема благополуччя розглядається крізь призму ціннісно-смыслових орієнтацій особистості, її ресурсного потенціалу та соціально-психологічних детермінант. Зокрема, Ж. Вірна [3] акцентує увагу на аксіологічному вимірі якості життя особистості, І. Горбаль [4] аналізує соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя, К. Грузинова [5] досліджує особливості психологічного благополуччя осіб з різними типами світогляду, а Г. Іваннікова [7] розкриває роль особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. У роботах Н. Каргіної [9] систематизовано ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості, тоді як О. Савченко та О. Калюк [12] зосереджуються на методичних підходах до діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.

Зарубіжні дослідження феномену благополуччя представлені класичними та сучасними концепціями, зокрема структурною моделлю психологічного благополуччя Н. Бредберна [22], науковим підходом до вивчення суб'єктивного благополуччя Е. Дінера [25], теорією позитивного функціонування та процвітання М. Селігмана [29], а також працями М. Аргайла [21], у яких розкрито психологічні механізми щастя та задоволеності життям.

Попри значну зацікавленість науковців проблемою благополуччя особистості, недостатньо вивченими залишаються чинники суб'єктивного благополуччя педагогів, що є особливо важливим з огляду на специфіку педагогічної діяльності, яка характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження та потребує значних внутрішніх ресурсів особистості. Низький рівень суб'єктивного благополуччя педагогів може призводити до зниження мотивації до професійної діяльності, порушення емоційної рівноваги, професійної дезадаптації та негативно відобразитися на міжособистісній взаємодії з учнями.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично обґрунтувати психологічні чинники суб'єктивного благополуччя педагогів, здійснити їх системний аналіз та узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Категорія благополуччя є складним міждисциплінарним конструктом, змістовне наповнення якого еволюціонувало від античних етичних чеснот до сучасних багатовимірних психологічних моделей. У сучасному психологічному дискурсі виокремлюються два фундаментальні підходи, які, попри різні концептуальні акценти, взаємодоповнюють один одного. Гедоністичний напрям зосереджується на емоційному балансі, задоволеності життям та мінімізації негативних переживань, розглядаючи благополуччя як стан психологічного комфорту. Натомість евдемоністичний підхід акцентує увагу на динамічному процесі самоактуалізації, наявності життєвих сенсів та реалізації особистісного потенціалу. Синтез цих поглядів дозволяє трактувати благополуччя як інтегральне утворення, що охоплює афективні, когнітивні та мотиваційно-ціннісні компоненти особистості. Психологічне благополуччя постає не лише як результат зовнішніх обставин, а як наслідок активної інтерпретації життєвого досвіду крізь призму індивідуальних цінностей, що базується на позитивній оцінці результатів власної активності та успішності актуального стану особистості [4; 5; 7; 9; 16; 25].

Професійна діяльність педагога характеризується надзвичайною складністю та багатовимірністю, що визначається її структурною, функціональною та психологічною різноманітністю. Вона поєднує навчальну, виховну, організаційну та комунікативну діяльність, потребує високого рівня фахової підготовки, емоційної зрілості, особистісних якостей, здатності до само-рефлексії та гнучкості мислення. Кожен компонент педагогічної діяльності – від педагогічної практики й спілкування до особистості самого

вчителя – інтегрується в єдину систему, спрямовану на розвиток, навчання та виховання учнів [17]. У контексті складності та багатовимірності професійної діяльності особливого значення набуває суб'єктивне благополуччя педагога. Воно виступає показником внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та задоволеності власною професійною діяльністю. Підтримання високого рівня благополуччя дозволяє педагогу ефективно реалізовувати навчальні та виховні функції, зберігати мотивацію до професійного розвитку, уникати емоційного вигорання та формувати сприятливий психологічний клімат у колективі та класі [2; 10; 8].

Суб'єктивне благополуччя педагога є результатом складної взаємодії особистісних, професійних і соціально-психологічних чинників, які можуть як підтримувати його внутрішню гармонію, так і знижувати рівень задоволеності життям і діяльністю. Чинники, що впливають на його формування й підтримання, класифікують за різними критеріями – від індивідуально-психологічних характеристик до особливостей організації освітнього середовища.

О. Бондарчук та О. Пінчук [2] здійснили дослідження професійного психологічного благополуччя освітян, адаптувавши модель К. Ріфф з урахуванням особливостей професійної діяльності в освітній сфері. З огляду на специфіку роботи педагогів авторки виокремили шість ключових показників професійного психологічного благополуччя:

1) позитивне ставлення до себе як до фахівця, прийняття власного професійного досвіду та життєвого шляху;

2) відчуття безперервного особистісного і професійного розвитку;

3) усвідомлення змістовності та цілеспрямованості власної професійної діяльності, зокрема в контексті подальшого розвитку;

4) здатність вибудовувати конструктивні та підтримувальні взаємини з іншими учасниками освітнього процесу;

5) уміння ефективно організувати власну діяльність і впливати на освітнє середовище задля забезпечення якості професійної реалізації;

6) сформованість автономної професійної позиції, здатність до самостійних рішень і вибудовування індивідуальної траєкторії професійного становлення [2, с. 6].

Зарубіжні науковці Д. Канеман та А. Дітон [24] вказують на відносну обмежений вплив зовнішніх умов на суб'єктивне благополуччя особистості.

Водночас дані досліджень вітчизняних психологів засвідчують наявність такого впливу. Зокрема, Л. Карамушкою [8] запропоновано концепт «здорової організації», яка передбачає наявність сприятливих організаційно-процесуальних умов: чітке планування діяльності та її послідовну реалізацію, забезпеченість необхідними ресурсами, створення умов для досягнення професійних цілей, а також творчий і інноваційний характер освітнього процесу. Суттєвим чинником професійного психологічного благополуччя освітян також виступає психологічна безпека освітнього середовища, що зумовлює формування конструктивних взаємин, підтримання позитивного емоційного фону спілкування та задоволення потреби учасників освітнього процесу у взаємній психологічній підтримці.

Суб'єктивне благополуччя є важливою складовою психологічного здоров'я педагога, оскільки відображає рівень його внутрішньої гармонії, емоційної врівноваженості та задоволеності професійною діяльністю й життям загалом [1].

До чинників, що сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя педагога, дослідники відносять як професійні досягнення, так і соціально-психологічні ресурси [1; 9; 10; 13]. Зокрема, позитивно впливають високі навчальні результати учнів, які підтверджують ефективність праці вчителя та посилюють відчуття професійної значущості. Важливу роль відіграє сприятливий психологічний клімат у колективі, взаємопідтримка, визнання й повага з боку колег, учнів і батьків. Підвищенню благополуччя також сприяють можливості професійного зростання, самореалізації, адекватна матеріальна винагорода й соціальні гарантії.

Дослідження О. Бондарчук та О. Пінчук [2] дозволило виділити кілька груп чинників, що зумовлюють професійне психологічне благополуччя освітян.

До першої групи належать чинники макрорівня (суспільного), зокрема соціально-економічна стабільність і наявність ресурсів, орієнтація держави на сталий розвиток, забезпечення політичних свобод та інші системні умови, які створюють загальний контекст професійної діяльності.

Другу групу становлять чинники мезорівня (рівня освітньої організації): безпечне та підтримувальне освітнє середовище, соціальна підтримка, конструктивні взаємини в колективі, якість професійної взаємодії з адміністрацією, колегами, учнями й батьками.

Третя група охоплює чинники мікрорівня (особистісного): орієнтацію на саморозвиток,

сформованість позитивного мислення, емоційну зрілість, інтернальний локус контролю, високий рівень професійної працездатності та інші індивідуально-психологічні ресурси, що забезпечують внутрішню стійкість педагога.

Перейдемо до обґрунтування психологічних чинників суб'єктивного благополуччя педагога, спираючись на результати досліджень суб'єктивного благополуччя особистості та особливості професійної педагогічної діяльності.

Суб'єктивне благополуччя педагога значною мірою пов'язане з його здатністю до усвідомленості. Дж. Кабат-Цин [23] трактує цю якість як свідоме, рефлексивне ставлення до власних думок, емоцій і переживань без їх оцінювання чи автоматичного реагування. Усвідомленість, або майндфулнес, передбачає зосередженість на теперішньому моменті, прийняття внутрішнього досвіду та здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних професійних ситуаціях.

За результатами досліджень Дж. Дачера і колег [28], практика майндфулнес позитивно впливає на психологічний стан особистості, знижуючи рівень стресу, посилюючи здатність до емоційної саморегуляції та сприяючи формуванню гнучкіших стратегій подолання труднощів. У контексті суб'єктивного благополуччя педагога це має особливе значення, адже щоденна інтенсивна взаємодія з учнями й колегами потребує збереження внутрішньої стабільності та врівноваженості. Підтримання емоційної рівноваги, за даними М. Лейтера та К. Маслач [26], зменшує ризик професійного вигорання і сприяє збереженню задоволеності професійною діяльністю та життям загалом.

У вітчизняних дослідженнях також підкреслюється значущість усвідомленості як ресурсу суб'єктивного благополуччя особистості. Зокрема, Т. Титаренко та О. Кочубейник [14] зазначають, що здатність до усвідомленого ставлення до власних переживань сприяє регуляції емоційних реакцій у стресових ситуаціях і зміцнює психологічну стійкість. Усвідомленість підтримує внутрішню мотивацію та допомагає гармонійно поєднувати професійну й особистісну сфери життя, що створює підґрунтя для збереження емоційної рівноваги, задоволеності діяльністю та профілактики професійних деформацій.

Як зазначає Л. Карамушка [8], професійна діяльність педагога характеризується інтенсивною міжособистісною взаємодією, тому розвиток усвідомленості опосередковано підтримує й емоційний інтелект фахівця. Це дозволяє краще

розуміти власні стани й переживання інших, конструктивно вибудовувати взаємини з учнями, батьками та колегами. У результаті зростає задоволеність професійною діяльністю, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, що є важливими показниками суб'єктивного благополуччя.

Практики усвідомленості, зокрема дихальні техніки, медитації, вправи на концентрацію уваги, сприяють глибшому розумінню педагогом власних емоційних станів і внутрішніх реакцій. Регулярне застосування таких методів допомагає знижувати рівень психоемоційної напруги, відновлювати внутрішній баланс і більш конструктивно реагувати на професійні труднощі. Як доводять О. Шевчук та Н. Ярошук [18], розвиток навичок усвідомленості дозволяє педагогам досягти вищого рівня емоційної стійкості, покращити якість комунікації з учнями та підвищити власну професійну продуктивність.

Отже, *рівень усвідомленості педагога* визначає його здатність до рефлексивного ставлення до власних переживань, ефективної емоційної саморегуляції та конструктивного подолання професійних труднощів. Розвинена усвідомленість сприяє зниженню стресу, підтриманню внутрішньої рівноваги, формуванню позитивного ставлення й задоволеності професійною діяльністю. У цьому контексті вона може розглядатися як вагомий психологічний чинник суб'єктивного благополуччя педагогів, що забезпечує їхню стійкість, продуктивність і гармонійне особистісно-професійне функціонування.

У процесі професійного навчання в майбутніх педагогів формується нове осмислення освітньої реальності, яке інтегрується в їхній суб'єктивний досвід і впливає на становлення професійної ідентичності. Засвоєння педагогічних цінностей і смислів визначає ставлення до знань, учнів і самого освітнього процесу, а також закладає основу для подальшого переживання професійної значущості та задоволеності обраною діяльністю. У свідомості студентів поступово вибудовується специфічний образ професійного світу, відмінний від уявлень представників інших спеціальностей, адже педагогічна діяльність передбачає не лише трансляцію знань, а й виховання, підтримку, розвиток і натхнення учнів (Н. Шевченко, О. Чепішко [17]).

С. Єрмакова [6] виокремлює кілька видів професійно-педагогічних цінностей, які визначають зміст і спрямованість професійної свідомості педагога.

До першої групи належать цінності професійного самовизначення, що відображають

усвідомлений вибір педагогічної діяльності, прийняття її смислів і цілей, готовність до професійного розвитку та самореалізації в освітній сфері. Вони пов'язані з внутрішньою мотивацією, ідентифікацією себе з професією та відчуттям особистісної значущості педагогічної праці.

Другою групою є цінності соціального визнання, які охоплюють прагнення до поваги, авторитету й позитивної оцінки з боку учнів, колег, батьків і суспільства загалом. Такі цінності підтримують відчуття професійної значущості та сприяють формуванню позитивного самоствавлення.

Цінності професійного порівняння пов'язані з оцінюванням власних професійних досягнень, співвіднесення з іншими професійними сферами. Вони впливають на рівень професійних домагань, самооцінку та прагнення до вдосконалення.

Окрему групу становлять цінності вищого рівня, що відображають суспільне ставлення до професії вчителя: її місце в соціальній ієрархії, престижність та значущість для розвитку суспільства. Усвідомлення соціальної місії педагогічної діяльності посилює відчуття відповідальності та професійної ідентичності, формуючи глибший смисловий вимір праці.

Як зазначає О. Чепішко [15], професійні цінності педагога, будучи імпліцитно включеними до структури його фахової свідомості, виконують роль фундаментальних регуляторів педагогічної діяльності. Вони постають як специфічна когнітивна система, що забезпечує конвертацію загальносуспільних освітніх парадигм у площину практичного досвіду педагога. Процес становлення цих цінностей детермінований історичним контекстом, а їхня теоретична фіксація в науковому дискурсі відбувається через вербалізацію та конкретизацію відповідних образів. Інтерналізація цінностей різних рівнів – від соціальних до особистісних – здійснюється безпосередньо у педагогічній практиці. Ці цінності стають індикатором фахової зрілості та динаміки професійного розвитку педагога.

Інтеріоризація професійних цінностей безпосередньо залежить від сформованості особистісної ціннісної ієрархії педагога. Н. Шевченко та О. Чепішко [17] наголошують на відмінності між категорією «цінності» (об'єктивні культурні чинники) та «ціннісними орієнтаціями» (результат їхнього індивідуального переосмислення). Особистісні цінності стають внутрішнім регулятором поведінки, що вкорінений у психічну структуру суб'єкта. Становлення ціннісного фундаменту педагога активізується на етапі фахового

навчання, досягаючи піку під час практичної підготовки та стажування. Спостерігається закономірна трансформація ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців: від початкової нестабільності до поступової синхронізації їхніх поглядів із професійними установками педагогів.

Суб'єктивне благополуччя педагога значною мірою зумовлюється його особистісними цінностями, які визначають внутрішню мотивацію, емоційний стан і стійкість до професійних викликів, а також слугують критерієм оцінки власної успішності та значущості діяльності. Відповідно до концепції Ш. Шварца, ключовими є цінності універсалізму (орієнтація на справедливість і гуманістичні ідеали), доброти (емпатія та підтримка у взаємодії з оточенням), досягнення (усвідомлення професійної результативності та визнання) і безпеки (потреба у стабільності та психологічному комфорті), які в сукупності сприяють формуванню суб'єктивного благополуччя педагога [15].

Таким чином, *система особистісних цінностей* педагога постає важливим психологічним чинником його суб'єктивного благополуччя, оскільки вона виконує роль внутрішнього регулятора, що забезпечує гармонійну узгодженість професійних обов'язків із індивідуальними прагненнями особистості. Така ціннісна інтеграція дозволяє фахівцю уникати внутрішніх конфліктів, зберігаючи психологічну стійкість та високу мотивацію до професійної діяльності.

Суб'єктивне благополуччя педагога значною мірою детерміноване його здатністю до підтримки внутрішньої рівноваги, успішної адаптації в умовах високої психоемоційної напруженості та конструктивного подолання криз. Одним із центральних ресурсів, що забезпечують стабільність цього стану, є особистісні ресурси стійкості. Вони розглядаються як динамічна здатність індивіда до відновлення ментального здоров'я після стресових впливів, а також можливість продуктивно функціонувати та розвиватися всупереч несприятливим обставинам освітнього середовища [20].

Актуалізація особистісних ресурсів є важливим чинником стабільного суб'єктивного благополуччя педагога. За даними науковців [8; 11], освітяни, які володіють потужним внутрішнім ресурсним потенціалом, виявляють високу резистентність до професійної деформації та демонструють розвинені механізми емоційної саморегуляції. Здатність ефективно мобілізувати власні сили дозволяє їм не лише успішно долати професійні виклики, а й зберігати стійку

внутрішню мотивацію та задоволеність результатами своєї праці.

Стратегія відновлення та мобілізації особистісних ресурсів педагога охоплює взаємопов'язані компоненти, що забезпечують психологічну стійкість і благополуччя: емоційну регуляцію як здатність свідомо керувати інтенсивністю та тривалістю переживань і зберігати внутрішню рівновагу, гнучкість мислення як уміння адаптувати когнітивні та поведінкові стратегії до змін і трансформувати труднощі у можливості, а також здатність до самооновлення як ресурс відновлення внутрішньої енергії через саморозвиток і переосмислення професійних смислів, що сприяє подоланню втоми та підтримці мотивації [19; 30]. Зазначене дозволяє визначити ресурсний потенціал особистості в якості психологічного чинника суб'єктивного благополуччя педагога.

Отже, суб'єктивне благополуччя педагога є багатовимірним феноменом, зумовленим взаємодією ключових психологічних чинників, серед яких провідними виступають усвідомленість як здатність до рефлексії та емоційної саморегуляції, що підтримує внутрішню рівновагу; система особистісних цінностей як внутрішній регулятор, що забезпечує узгодженість між індивідуальними

прагненнями та вимогами професійного середовища; а також ресурсний потенціал особистості як динамічна основа відновлення й розвитку, що дозволяє ефективно долати стрес і зберігати професійну продуктивність.

Висновки. В статті теоретично обґрунтовано психологічні чинники суб'єктивного благополуччя педагогів, здійснено їх системний аналіз та узагальнення. Проаналізовано специфіку педагогічної діяльності та виокремлено основні стресогенні чинники, які впливають на психологічний стан педагогів. Обґрунтовано ключові психологічні чинники суб'єктивного благополуччя педагогів, серед яких виокремлено усвідомленість як ресурс емоційної саморегуляції та стресостійкості, систему особистісних цінностей як внутрішній регулятор професійної діяльності та ресурсний потенціал особистості як основу відновлення і розвитку. Доведено, що взаємодія зазначених чинників забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги, професійної мотивації та ефективності педагогічної діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричному вивченні особливостей суб'єктивного благополуччя та його психологічних чинників у педагогів.

Список літератури:

1. Бойко В. Суб'єктивне благополуччя як позитивна складова психологічного здоров'я педагога. *Матеріали конференції МЦНД*, 2020. С. 40–43. <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.07>
2. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології і психотерапії*. № 5. 2023. С. 5–14. <https://doi.org/10.48020/mpj.2023.01.01>
3. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. № 1(4), 2013. С. 104–112.
4. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.
5. Грузинова К. М. Психологічне благополуччя осіб з різним типом світогляду. *Габітус*, № 45, 2023. С. 128–134. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21>
6. Єрмакова С. С. Формування професійно-педагогічних цінностей у майбутніх учителів початкових класів : дис. ... канд. пед. наук. Одеса, 2003. 21 с.
7. Іваннікова Г. В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 20 с.
8. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
9. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 270 с.
10. Лагодзінська В. Емоційний інтелект персоналу освітніх організацій як ресурс суб'єктивного благополуччя. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 35(2), 2025. С. 138–145. <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.12>
11. Павлик Н.В. Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи : Монографія. Київ : ФОП Паливода А.В., 2023. 170 с.
12. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (25), 2022. С. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

13. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 2–3 (23), 2021. С. 91–99. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
14. Титаренко Т.М., Кочубейник О.М., Черемних К.О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. К.: Мілуніум, 2014. 206 с.
15. Чепішко О. Психологічні умови розвитку професійної свідомості майбутніх учителів. *Проблеми сучасної психології*, № 22, 2019. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-22.%p>
16. Шевченко Н.Ф. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник*. № 2, 2025. С. 2013–2019. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.36>
17. Шевченко Н.Ф., Чепішко О.І. Професійна свідомість майбутнього вчителя: психосемантичний та розвивальний аспекти: монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 200 с.
18. Шевчук О. П., Ярошук Н. П. Теоретико-методологічна модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя. *Науковий вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*. Мукачево : Видавництво МДУ. 2020. Том 6, № 2. С. 67–73. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.6\(2\).2020.67-73](https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(2).2020.67-73)
19. A Meta-analysis of Teacher Well-being: A Job Demands and Resources Perspective / Y. Li, J. Chen, J. Lu, W. Xiang. *Educational Research Review*. 2025. Vol. 42. Art. 100719. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100719>
20. Alen N. V., Hostinar C. E., Luthar S. S. Promoting resilience in children, families, and communities in the service of health promotion. *APA handbook of pediatric psychology, developmental-behavioral pediatrics, and developmental science: Developmental science and developmental origins of risk and resilience in childhood and adolescence*. Ed. by M. H. Bornstein, P. E. Shah. Washington : American Psychological Association, 2025. P. 325–344. DOI: <https://doi.org/10.1037/0000413-015>
21. Argyle M. *The psychology of happiness*. 2nd ed. Routledge. 2001.
22. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company. 1969.
23. Kabat-Zinn J. The Liberative Potential of Mindfulness. *Mindfulness*. №12. 2021 P.1-9. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01608-6>
24. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *The Proceedings of the National Academy of Sciences* №107 (38), 2010. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
25. Kansky J., Diener E. Science of well-being: Notable advances. In A. Kostić & D. Chadee (Eds.), *Positive psychology: An international perspective*. Wiley Blackwell, 2021. P. 43–68.
26. Leiter M. P., Maslach C. Job burnout. *Handbook of occupational health psychology*. Ed. by L. E. Tetrick, G. G. Fisher, M. T. Ford, J. C. Quick. 3rd ed. Washington : American Psychological Association, 2024. P. 291–307. <https://doi.org/10.1037/0000331-015>
27. Luthar S. S., Alen N. V., Hostinar C. E. Promoting resilience in children, families, and communities in the service of health promotion. *APA handbook of pediatric psychology, developmental-behavioral pediatrics, and developmental science: Developmental science and developmental origins of risk and resilience in childhood and adolescence* / ed. by M. H. Bornstein, P. E. Shah. Washington : American Psychological Association, 2025. P. 325–344. <https://doi.org/10.1037/0000413-015>
28. Mindfulness-based stress reduction and loneliness in older adults: two randomized controlled trials / J. M. Dutcher, K. W. Brown, E. K. Lindsay et al. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2025. Vol. 80, iss. 12. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaf178>
29. Seligman M.E.P. *Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York : Free press. 2011. 349 p.
30. Zhang P., Zhang H. From resources to efficacy over time: a longitudinal study of psychological capital, emotion regulation, and teacher self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 16. Art. 1764648. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1764648>

Sivash S.V., Shevchenko N.F. THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF TEACHERS: PSYCHOLOGICAL FACTORS AND THEIR THEORETICAL UNDERSTANDING

The article is devoted to theoretic substantiation of the psychological factors of teachers' subjective well-being, their systematic analysis and generalization. The relevance of the problem has been revealed in the context of increasing professional demands, intensification of work, heightened emotional нагрузка, and the need for continuous adaptation to change. Teachers' subjective well-being has been defined as an integral indicator of inner harmony, job satisfaction, positive self-perception, the presence of life meanings, and the ability for effective self-regulation. A theoretical analysis of the main approaches to understanding the phenomenon of well-being, in particular the hedonic and eudaimonic perspectives, has been conducted, which has made it possible to interpret it as a multidimensional psychological construct combining affective, cognitive, and motivational-value components. Both domestic and foreign scientific approaches to the study of

subjective well-being have been analyzed, and the role of personal resources, value orientations, and socio-psychological conditions in its formation has been outlined. Particular attention has been paid to the specifics of pedagogical activity as a “person–person” profession, which presupposes a high level of emotional involvement, responsibility, and interpersonal interaction. The main stressogenic factors that may negatively affect teachers’ psychological state and reduce their level of subjective well-being have been identified. The key psychological factors of teachers’ subjective well-being have been substantiated. In particular, mindfulness has been considered as the ability for reflection, emotional self-regulation, and maintenance of inner balance; the system of personal values has been interpreted as an internal regulator ensuring congruence between individual aspirations and the demands of the professional environment; and the personal resource potential has been viewed as a dynamic basis for recovery, adaptation, and development under conditions of stress. It has been demonstrated that the interaction of these factors contributes to enhancing teachers’ psychological resilience, maintaining their professional motivation, and ensuring the effectiveness of their activity. It has been concluded that teachers’ subjective well-being is a complex multidimensional construct formed through the integration of personal, professional, and socio-psychological factors.

Keywords: *subjective well-being, teachers’ subjective well-being, mindfulness, personal values, personal resource potential, professional pedagogical activity.*

Дата першого надходження статті до видання: 29.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026