

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.19>

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ УКРАЇНСЬКИХ ТА ПОЛЬСЬКИХ ВЧИТЕЛІВ

Інга Петровська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: inha.petrovska@lnu.edu.ua*

У статті представлено результати дослідження психологічного добробуту 1936 вчителів шкіл, з них 1009 осіб – з України та 927 осіб – з Польщі. За результатами дослідження виявлено, що українські вчителі мають статистично нижчі значення інтегральних показників психологічного добробуту та психічного здоров'я, у порівнянні з польськими колегами. Зокрема, українські вчителі мають статистично нижчі значення таких показників психологічного добробуту як «Автономія» та «Керування середовищем», що свідчить про більш обмежені можливості у реалізації їхньої професійної автономії та академічної свободи та більшу схильність відчувати невпевненість щодо своєї здатності ефективно керувати повсякденними та професійними завданнями, можливості змінити або покращити умови свого життя та роботи.

Емпірично виявлено «універсальні» чинники психологічного добробуту для польських та українських вчителів, до яких можна зарахувати високу толерантність до невизначеності, а також такі психологічні стратегії та способи подолання стресових ситуацій як планування (розробка стратегії своїх подальших дій), позитивний рефреймінг (позитивна переоцінка та переосмислення різних ситуацій, що допомагає побачити нові можливості), низький рівень самозвинувачення (самокритичності, почуття провини) та поведінкового розмежування (схильності відмовлятися від будь-яких спроб впоратися з проблемними ситуаціями). Психологічному добробуту польських освітян сприяє також використання інструментальної підтримки (допомога та поради від інших), прийняття реальності (готовність зіткнутися з реальністю, яка не відповідає очікуванням чи бажанням, і, незважаючи на це, мати справу з цією реальністю), гумор, а перешкоджає – вираження негативних емоцій («вихлюпування» негативних емоцій в агресивний спосіб). Натомість на психологічний добробут українських вчителів позитивно впливає використання емоційної підтримки (членів сім'ї, друзів, сусідів, колег), активне подолання (докладання зусиль, вживання заходів для вирішення проблемних ситуацій) та релігія (молитва, медитація), і негативно – заперечення (ігнорування проблемних ситуацій).

Ключові слова: психологічний добробут, психічне здоров'я, психологічні чинники, толерантність до невизначеності, копінг стратегії, вчителі.

Постановка проблеми. Сучасне освітнє середовище характеризується інтенсивною динамікою змін, зокрема через впровадження різноманітних освітніх інновацій [26; 22], відтак професійна діяльність вчителів здійснюється досить часто в умовах нестабільності та мінливості, що потребує від них високого рівня адаптивності та стійкості. Освітні трансформації, зумовлені впливом зовнішніх чинників, ринкових процесів, наукових інновацій, урядових реформ і нових суспільних дискурсів, стали звичною складовою розвитку освіти в XXI столітті. Професійна діяльність педагогів вимагає безперервного навчання та розвитку компетенцій, що обумовлено як викликами сучасності, так і необхідністю відповідати вимогам професії, а також здатності адаптуватися до невизначеності,

уміння застосовувати ефективні способи управління стресовими ситуаціями та зберігати емоційну рівновагу. Праця вчителя характеризується підвищеною відповідальністю, надмірним психоемоційним навантаженням, широким колом обов'язків, що зумовлює її високу стресогенність [2; 4; 15; 17; 28]. Ефективні стратегії подолання труднощів можуть зменшувати негативний вплив стресових чинників, тоді як неадаптивні стратегії, навпаки, можуть сприяти підвищенню психологічної напруги та професійному вигоранню [17; 11]. Високий рівень нетерпимості до невизначеності може ускладнювати здатність педагогів адаптуватися до змін, підвищувати рівень стресу та негативно впливати на їхню професійну діяльність [6]. Необхідною передумовою успішної професійної діяльності вчителів, їхньої професійної ефективності та задоволеності роботою є психологічний добробут вчителів [5; 25; 27]. Отож, важливим завданням є підтримка психологічного добробуту вчителів, створення умов для покращення їхнього професійного функціонування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Численні дослідження вказують на те, що професія вчителя пов'язана зі стресом, що своєю чергою впливає на здоров'я, самопочуття та продуктивність праці [1; 13; 15; 28; 29]. Вчителі, у порівнянні з працівниками інших професій, сприймають свою роботу як емоційно складну, вони частіше відчують психологічні симптоми, пов'язані зі стресом, а також мають нижчий рівень психологічного добробуту [18].

Високий рівень стресу призводить до зниження психологічного добробуту, включаючи емоційне виснаження та зниження мотивації до роботи [2]. Стрес учителів негативно впливає не лише на їхнє здоров'я, а й на якість освіти та результати учнів [6]. Джерелами стресу, серед іншого, є надмірне навантаження, адміністративні вимоги, недостатня підтримка керівництва або відсутність необхідної підтримки та дисциплінарні проблеми з учнями, високі вимоги до професії [2; 28].

Варто зауважити, що загрозливим виявом нестабільності та невизначеності північного світового порядку для всього людства стала російсько-українська, що негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я цивільного населення. Війна призвела до значного погіршення психічного здоров'я українців, до депресії та тривожних розладів серед цивільного населення, зокрема серед працівників освітніх організацій [9; 14; 21; 23].

В сучасних умовах підвищуються вимоги до стійкості вчителя, управління стресом і толерантності до невизначеності [3]. Толерантність до невизначеності як частина "soft skills" педагога, разом з іншими лежить в основі його професійної ефективності, адаптації до життєвих ситуацій [7].

Для вивчення можливостей підвищення психологічного добробуту вчителів в умовах нестабільності важливо приділити увагу ефективним поведінковим стратегіям подолання повсякденних труднощів у професійній педагогічній діяльності та стресових ситуаціях. Існує тісний зв'язок між психологічним добробутом та використанням стратегій подолання труднощів [10]. Зокрема, проблемно-орієнтовані стратегії позитивно корелюють з показниками психологічного добробуту, тоді як уникаючі емоційно-орієнтовані стратегії, можуть бути потужним предиктором психічних захворювань [10; 11]. Для підвищення психологічного добробуту та збереження здоров'я вчителів важливо розвивати саме ефективні стратегії подолання стресу [8].

Мета статті – емпірично виявити чинники психологічного добробуту українських та польських вчителів шкіл.

Виклад основного матеріалу. В емпіричному дослідженні взяло участь 1936 вчителів шкіл, з них 1009 українських вчителів з різних регіонів України віком від 22 до 72 років зі стажем педагогічної діяльності від 1 до 53 років та 927 польських вчителів з різних регіонів Польщі віком від 27 до 61 років зі стажем педагогічної діяльності від 2 до 39 років.

Для вимірювання ключових змінних було використано методики: Шкали психологічного благополуччя (С. Ryff, українська адаптація С. Карсканової; польська адаптація D. Karas, J. Cieciuch); Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (С. Keyes, українська адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак; польська адаптація R. Shvay); Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) (N. Carleton, українська адаптація Г. Громової; польська адаптація К. Mudyń); Опитувальник Brief-Cope (С. Carver, українська адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський; польська адаптація R. Shvay).

За результатами емпіричного дослідження було встановлено співвідношення високого, середнього та низького рівнів психологічного добробуту серед польських та українських вчителів (Табл. 1).

Отож, більша половина (55%) польських вчителів демонструють високий рівень психологічного добробуту, натомість більшість українських вчителів (63%) мають середній рівень психологічного благополуччя і лише (24%) з них мають високий його рівень.

Порівняльний аналіз (за Т-критерієм Стюдента) показників психологічного добробуту польських і українських вчителів виявив статистично значущі відмінності за такими шкалами як Автономія ($t = 3.84$, $p = 0.001$), Керування середовищем ($t = 2.82$, $p = 0.005$) та Інтегральним показником психологічного добробуту ($t = 1.99$, $p = 0.039$).

З результатів випливає, що українські вчителі, у порівнянні з польськими вчителями, характеризуються зниженою можливістю регулювати свою поведінку, виходячи з власних стандартів, протистояти соціальному та адміністративному тиску, більш залежні від очікувань та оцінювань іншими, що почасти пояснюється особливостями української освітньої системи, а саме поки що обмеженими можливостями у реалізації їхньої професійної автономії та академічної свободи. Для українських вчителів також властиво більшою мірою, у порівнянні з польськими вчителями, переживати почуття невпевненості ефективно впоратися з повсякденними та професійними справами, неможливості змінити або поліпшити умови свого життя і роботи, відчуття безсилля в керуванні навколишнім світом. Однак, ця особливість пояснюється здебільшого надзвичайно складними умовами (російсько-українська війна), у яких вчителі в Україні мужньо продовжують працювати вже впродовж трьох років, відтак не мають впевненості щодо того, як може скластися їх доля у майбутньому, що не може не впливати на їх загальний психологічний добробут, який має статистично нижче значення, у порівнянні з польськими колегами.

Виявлено також статистично значущі відмінності між польськими та українськими вчителями за показниками психічного здоров'я. Українські вчителі демонструють нижчі значення емоційного добробуту ($M_{\text{пол}} = 10.52$, $M_{\text{укр}} = 9.28$, $p = 0.032$), психологічного добробуту ($M_{\text{пол}} = 22.85$, $M_{\text{укр}} = 20.33$, $p = 0.022$) та інтегрального показника психічного здоров'я ($M_{\text{пол}} = 47.44$, $M_{\text{укр}} = 43.85$, $p = 0.017$).

Таблиця 1

Відсотковий розподіл рівнів психологічного добробуту вчителів (N = 1936)

Рівні психологічного добробуту	Польські вчителі (N = 927)		Українські вчителі (N = 1009)	
	%	Total	%	Total
Високий	55.02	510	23.98	242
Середній	34.98	315	63.03	636
Низький	11.00	102	12.99	131

З метою виявлення детермінант психологічного добробуту вчителів був використаний покроковий множинний лінійний регресійний аналіз, де інтегральний показник психологічного добробуту був залежною змінною, а копінг-стратегії та інтолерантність до невизначеності були незалежними змінними. Результати множинного лінійного регресійного (покрокового) аналізу для польських вчителів наведено в табл. 2, а для українських вчителів – у табл. 3.

Коефіцієнт множинної регресії ($R = 0.83$; $p < 0.00001$) регресійної моделі є статистично значущим і визначає високий ступінь залежності загального показника психологічного

Таблиця 2
Результати множинного лінійного регресійного (покрокового) аналізу для польських вчителів (N = 927)

Independent variables	R = .8333; R ² = .6943; Adjusted R ² = .6701; F(14.444) = 237.76; p<.00001; Std.Error of Estimate: 20.472					
	Beta	Std. Error of Beta	B	Std. Error of B	t	p
Intercept			292.72	12.176	24.04	<.001
Поведінкове розмежування	-.082	.029	-3.70	1.324	-2.79	<.001
Гнітюча тривога	-.163	.047	-2.16	.622	-3.47	<.001
Планування	.312	.030	15.22	1.481	10.28	<.001
Вираження емоцій	-.106	.024	-4.07	.936	-4.34	<.001
Використання інструментальної підтримки	.252	.026	10.16	1.071	9.47	<.001
Прийняття реальності	.167	.024	6.61	.947	6.97	<.001
Прогностична тривога	-.268	.045	-2.93	.497	-5.89	<.001
Позитивний рефреймінг	.198	.024	8.49	1.048	8.10	<.001
Самозвинувачення	-.201	.027	-6.83	.922	-7.40	<.001
Гумор	.102	.023	3.32	.755	4.40	<.001

Таблиця 3
Результати множинного лінійного регресійного (покрокового) аналізу для українських вчителів (N = 1009)

Independent variables	R = .7409; R ² = .5489; Adjusted R ² = .5457; F(14.1921) = 167.00; p < .00001; Std.Error of Estimate: 33.041					
	Beta	Std. Error of Beta	B	Std. Error of B	t	p
Intercept			347.83	6.511	53.41	<.001
Гнітюча тривога	-.372	.024	-4.09	.261	-15.65	<.001
Активне подолання	.120	.020	4.53	.757	5.98	<.001
Самозвинувачення	-.211	.018	-5.95	.503	-11.82	<.001
Використання емоційної підтримки	.164	.017	5.68	.599	9.46	<.001
Планування	.116	.019	4.33	.742	5.83	<.001
Поведінкове розмежування	-.132	.018	-4.14	.580	-7.13	<.001
Позитивний рефреймінг	.124	.018	3.97	.588	6.74	<.001
Заперечення	-.062	.018	-1.98	.592	-3.33	.001
Прогностична тривога	-.075	.023	.69	.210	3.28	.001
Релігія	.038	.016	.91	.386	2.35	.018

добробуту польських вчителів від незалежних змінних (копінг стратегій та інтолерантності до невизначеності). Загалом регресійна модель пояснює 69% ($R^2 = 0.6943$) дисперсії залежної змінної.

Враховуючи те, що частина змінних у регресійну модель увійшли з додатними значеннями (позитивно впливають), а частина – з від’ємними значеннями (негативно впливають), можемо зробити висновок про те, що сприяють психологічному добробуту польських вчителів використання таких копінгів як Планування, Використання інструментальної підтримки, Позитивний рефреймінг, Прийняття реальності та Гумор. Натомість перешкоджають психологічному добробуту польських вчителів – Прогностична тривога та Гнітюча тривога (Інтолерантність до невизначеності), Самозвинувачення, Вираження емоцій, Поведінкове розмежування.

Коефіцієнт множинної регресії ($R = 0.74$; $p < 0.00001$) регресійної моделі є статистично значущим і визначає високий ступінь залежності загального показника психологічного добробуту українських вчителів від незалежних змінних (копінг стратегій і інтолерантності до невизначеності). Загалом регресійна модель пояснює 55% ($R^2 = .5489$) дисперсії залежної змінної.

Отож, сприяють психологічному добробуту українських вчителів застосування таких копінгів як Використання емоційної підтримки, Позитивний рефреймінг, Активне подолання, Планування та Релігія. Натомість перешкоджають психологічному добробуту українських вчителів – Прогностична тривога та Гнітюча тривога (Інтолерантність до невизначеності), Самозвинувачення, Поведінкове розмежування та Заперечення.

Висновки та рекомендації. За результатами множинного регресійного аналізу було встановлено предиктори психологічного добробуту вчителів (окремо для польських і українських освітян), що дало змогу виявити спільні та відмінні особливості.

Спільними для польських і українських вчителів є те, що на їх психологічний добробут позитивно впливає використання таких копінгів як планування (розробка стратегій своїх подальших дій), позитивний рефреймінг (позитивна переоцінка/переосмислення різних ситуацій, що допомагає побачити нові можливості, змінити негативне мислення на позитивне), а негативно – самозвинувачення (самокритичність, почуття провини), поведінкове розмежування (схильність відмовлятися від будь-яких спроб впоратися з проблемними ситуаціями) та прогностична та гнітюча тривога (інтолерантність до невизначеності). Це узгоджується з результатами дослідження [19] впливу механізмів подолання стресу на добробут і залученість учителів у робочий процес. Позитивні стратегії подолання стресу, такі як активне вирішення проблем і позитивне переосмислення ситуацій, пов’язані з вищими рівнями мотивації, задоволення роботою та загального добробуту. Неефективні механізми подолання (наприклад, уникнення проблем або пасивне прийняття труднощів) можуть призводити до підвищеного стресу, вигорання та зниження залученості в робочий процес [19].

Щодо виявлених відмінностей у чинниках психологічного добробуту, то для польських вчителів предиктором психологічного добробуту виступає використання інструментальної підтримки (допомога та поради від інших як діяти у проблемних ситуаціях), а для українських вчителів – використання емоційної підтримки/розуміння (членів сім’ї, друзів, сусідів, колег). Актуалізація копінгу використання емоційної підтримки для українських вчителів здебільшого можна пояснити складними життєвими обставинами (російсько-українська війна), в яких вони перебувають. Piankivska (2022) дослідила, що вагомим ресурсом в умовах війни є саме емоційна підтримка членів сім’ї, друзів, сусідів і колег, які допомагають подолати травматичні переживання, проявляють турботу та є емоційною опорою [20].

Психологічному добробуту польських вчителів сприяють також прийняття реальності (готовність зіткнутися з реальністю, яка не відповідає очікуванням чи бажанням, і, незважаючи на це, мати справу з цією реальністю) та гумор (висміювання/жарти щодо стресової ситуації), у той час як психологічному добробуту українських вчителів – активне подолання (докладання зусиль/вживання заходів для вирішення проблемних ситуацій) та релігія (молитва, медитація). Перешкоджають психологічному добробуту польських вчителів – вираження негативних емоцій («вихлюпування» негативних емоцій в агресивний спосіб), українських вчителів – заперечення (ігнорування проблемних ситуацій).

Щодо гумору, то було доведено, що він благотворно впливає на психічне здоров'я та відіграє особливу роль як модератор інших стратегій подолання [24]. Люди, які свідомо користуються гумором як особливою формою подолання стресу, характеризуються здоровою самооцінкою, відкритістю до нових міжособистісних відносин та досвіду, емоційною стійкістю і толерантністю [12]. Стратегії подолання, такі як вихлюпування емоцій і поведінкове розмежування, є потенційними посередниками між генералізованим тривожним розладом і великим депресивним розладом [16].

Отримані результати засвідчують, що комплексні програми, спрямовані на підвищення психологічного добробуту освітян, мають включати тренінги з розвитку: а) навичок позитивного рефреймінгу, тобто пошуку у будь-якій ситуації позитивного ресурсу, який треба навчитися бачити і намагатися використовувати; б) толерантності до невизначеності, а саме усвідомлення шкідливості тривожних переживань, коли вони стосуються того, на що ми не можемо впливати; в) позитивного самоставлення, прийняття себе, посилення самоповаги та віри у власні можливості; г) навичок чіткої організації та планування праці.

На інституційному рівні для забезпечення психологічного добробуту вчителів важливо: а) підвищувати престижність/цінність/соціальну значущість професії вчителя, зокрема забезпечити гідну конкурентоспроможну заробітну плату (особливо це стосується оплати праці вчителів в Україні); б) сприяти професійній автономії та академічній свободі вчителя (дає більше задоволення від роботи та вищий рівень професійної залученості); в) забезпечити контроль робочого навантаження та баланс між роботою та особистим життям (надмірне навантаження працівників освіти потребує негайного вирішення, зокрема, знизити проблему неоплачуваних понаднормових годин); г) враховувати і цінувати практичний досвід вчителів при розробці освітньої політики та реформуванні освітніх процесів.

Список використаної літератури

1. Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burbach L., Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 17. Article 10706. DOI: 10.3390/ijerph191710706.
2. Alegre E., Labajo J. The impact of work stress on the psychological well-being of public elementary school teachers. *International Journal of Membrane Science and Technology*. 2023. Vol. 10, № 2. P. 719–727. DOI: 10.15379/ijmst.v10i2.1305.
3. Anderson R., Bousselot T., Katz-Buoincontro J., Todd J. Generating buoyancy in a sea of uncertainty: teachers' creativity and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 614774. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.614774.
4. Bidi S., Bhat V., Chandra S., Dmello V., Weesie E., Gil M., Kurian S., Rajendran A. Decoding occupational well-being of teachers: does psychological capital and coping mechanism impact perceived stress? *Cogent Psychology*. 2024. Vol. 11, № 1. Article 2409505. DOI: 10.1080/23311908.2024.2409505.
5. Dreer B. Teachers' well-being and job satisfaction: the important role of positive emotions in the workplace. *Educational Studies*. 2021. Vol. 50, № 1. P. 61–77. DOI: 10.1080/03055698.2021.1940872.

6. Farley A., Chamberlain L. The teachers are not alright: a call for research and policy on teacher stress and well-being. *The New Educator*. 2021. Vol. 17, № 3. P. 305–323. DOI: 10.1080/1547688X.2021.1939918.
7. Friedel A., Dalbert C. Stress and coping among primary school teachers: the consequences of being transferred to secondary school and the impact of uncertainty tolerance. *Journal of Educational Psychology*. 2003. Vol. 17, № 1. P. 55–68. DOI: 10.1024//1010-0652.17.1.55.
8. Gardner S. Stress among prospective teachers: a review of the literature. *Australia Journal of Teacher Education*. 2010. Vol. 35, № 8. P. 18–28. DOI: 10.14221/ajte.2010v35n8.2.
9. Görner K., Predoiu A., Makarowski R., Petrovska I., Piotrowski A., Predoiu R., Geambașu A. Stress among Ukrainian and Polish women during the period of Russia-Ukraine war. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*. 2023. Vol. 19, № 1. P. 187–196. URL: <https://smaes.archbudo.com/view/abstract/id/16518>.
10. Gustems-Carnicer J., Calderón C. Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*. 2013. Vol. 28, № 4. P. 1127–1140. DOI: 10.1007/s10212-012-0158-x.
11. Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*. 2019. Vol. 42, № 3. P. 375–390. DOI: 10.1080/02619768.2019.1576629.
12. Iavorovska L., Cherkaska O. Humor as one of the coping behavior strategies. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*. 2023. Vol. 75. P. 23–30. DOI: 10.26565/2225-7756-2023-75-03.
13. Kabito G., Wami S. Perceived work-related stress and its associated factors among public secondary school teachers in Gondar city: a cross-sectional study from Ethiopia. *BMC Research Notes*. 2020. Vol. 13. Article 36. DOI: 10.1186/s13104-020-4901-0.
14. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Delton Y., Arefniya S., Paskevskaya I. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Medical News*. 2022. Vol. 75. P. 1854–1860. DOI: 10.36740/WLek202208107.
15. Kaur M., Khosla R., Siddiqui M. Impact of job stress on psychological well-being of teachers. *International Research Journal on Advanced Engineering and Management*. 2024. Vol. 2, № 3. P. 504–515. DOI: 10.47392/IRJAEM.2024.0071.
16. Marr N., Zainal N., Newman M. Focus on and venting of negative emotion mediates the 18-year bi-directional relations between major depressive disorder and generalized anxiety disorder diagnoses. *Journal of Affective Disorders*. 2022. Vol. 303. P. 10–17. DOI: 10.1016/j.jad.2022.01.079.
17. McLean L., Abry T., Taylor M., Jimenez M., Granger K. Teachers' mental health and perceptions of school climate across the transition from training to teaching. *Teaching and Teacher Education*. 2017. Vol. 65. P. 230–240. DOI: 10.1016/j.tate.2017.03.018.
18. Nübling M., Vomstein M., Haug A., Nübling T., Stöbel U., Hasselhorn H., Hofmann F., Neuner R., Wirtz M., Krause A. Personenbezogene Gefährdungsbeurteilung an öffentlichen Schulen in Baden-Württemberg – Erhebung psychosozialer Faktoren bei der Arbeit [Personal risk assessment at public schools in Baden-Württemberg – Survey of psychosocial factors at work]. Freiburg: Freiburger Forschungsstelle Arbeits und Sozialmedizin, 2012. URL: <https://www.researchgate.net/publication/274388390>.
19. Parker P., Martin A. Coping and buoyancy in the workplace: Understanding their effects on teachers' work-related well-being and engagement. *Teaching and Teacher Education*. 2009. Vol. 25, № 1. P. 68–75. DOI: 10.1016/j.tate.2008.06.009.
20. Piankivska L. Social support of the individual in war conditions: Ukrainian and international experience. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Pedagogy and Psychology Series*. 2022. Vol. 8, № 2. P. 76–84. DOI: 10.52534/msu-pp.8(2).2022.76-84.

21. Predoiu R., Piotrowski A., Makarowski R., Sygit-Kowalkowska E., Boe O., Predoiu A., Petrovska I., Rawat S. Stress, resilience and sense of self-efficacy among Ukrainian, Polish, Romanian, and Slovak women during the Russian invasion of Ukraine. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58, № 5. P. 863–880. DOI: 10.12740/PP/188199.
22. Prenger R., Tappel A., Poortman C., Schildkamp K. How can educational innovations become sustainable? A review of the empirical literature. *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. Article 970715. DOI: 10.3389/educ.2022.970715.
23. Selezanova V., Pinchuk I., Feldman I., Virchenko V., Wang B., Skokauskas N. The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*. 2023. Vol. 17. Article 28. DOI: 10.1186/s13033-023-00598-3.
24. Simone L., Gnagnarella C. Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, № 2. Article 179. DOI: 10.3390/bs13020179.
25. Song H., Gu Q., Zhang Z. An exploratory study of teachers' subjective wellbeing: understanding the links between teachers' income satisfaction, altruism, self-efficacy and work satisfaction. *Teachers and Teaching*. 2020. Vol. 26, № 1. P. 3–31. DOI: 10.1080/13540602.2020.1719059.
26. Stevens T., Day I., Brok P., Prins F., Assen H., Beek M., Vermunt J. D. Teacher professional learning and development in the context of educational innovations in higher education: A typology of practices. *Higher Education Research & Development*. 2023. Vol. 43, № 2. P. 437–454. DOI: 10.1080/07294360.2023.2246412.
27. Wang X., Gao Y., Wang Q., Zhang P. Relationships between Self-efficacy and Teachers' Well-Being in Middle School English Teachers: The Mediating Role of Teaching Satisfaction and Resilience. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, № 8. Article 629. DOI: 10.3390/bs14080629.
28. Wengel-Woźny K., Szefczyk-Polowczyk L., Zygmunt A. Stress in the teaching profession. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. Vol. 5, № 6. P. 191–210. DOI: 10.5281/zenodo.18491.
29. Wettstein A., Schneider S., Holtforth M., LaMarca R. Teacher Stress: A Psychobiological Approach to Stressful Interactions in the Classroom. *Frontiers in Education*. 2021. Vol. 6. Article 681258. DOI: 10.3389/educ.2021.681258.

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIAN AND POLISH TEACHERS

Inha Petrovska

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: inha.petrovska@lnu.edu.ua*

The article presents the results of a study on the psychological well-being of 1,936 school teachers, including 1,009 from Ukraine and 927 from Poland. The study revealed that Ukrainian teachers have statistically lower integral indicators of psychological well-being and mental health compared to their Polish colleagues. Specifically, Ukrainian teachers showed statistically lower values in the psychological well-being dimensions of “Autonomy” and “Environmental Mastery”. This suggests more limited opportunities for professional autonomy and academic freedom, a greater tendency to experience uncertainty regarding their ability to manage everyday and professional tasks effectively, and an inability to change or improve their living and working conditions.

The study empirically identified “universal” psychological well-being factors for Polish and Ukrainian teachers. These include a high tolerance for uncertainty, as well as psychological strategies and coping mechanisms such as planning (developing a strategy for future actions), positive reframing (positively reevaluating and reinterpreting various situations to discover new opportunities), low levels of self-blame (self-criticism, guilt), and behavioral disengagement (tendency to avoid any attempts to cope with problematic situations). For Polish educators, psychological well-being is also supported by the use of instrumental support (seeking help and advice from others), acceptance of reality (readiness to face a reality that does not meet expectations or desires while still dealing with it), and humor. However, their well-being is hindered by the expression of negative emotions in an aggressive manner (“venting” negative emotions). In contrast, the psychological well-being of Ukrainian teachers is positively influenced by emotional support (from family members, friends, neighbours, and colleagues), active coping (making efforts and taking action to resolve problems), and religion (prayer, meditation). On the other hand, denial (ignoring problematic situations) negatively affects their well-being.

Key words: psychological well-being, mental health, psychological factors, tolerance of uncertainty, coping strategies, teachers.