

## ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ | PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY OF EDUCATION

Научная статья | Original paper

### Психологическое благополучие успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации

В.В. Касперович<sup>1</sup>, Е.М. Семёнова<sup>2, 3✉</sup>

<sup>1</sup> Государственное учреждение образования «Академия образования», Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

<sup>3</sup> Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

✉ elsem507@gmail.com

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** Психологическое благополучие является значимым предиктором профессиональной успешности педагога. Теоретической основой исследования послужила теория психологического благополучия К. Рифф, которая постулирует, что психологическое благополучие — это многомерный конструкт, включающий в себя как субъективные ощущения, так и объективные показатели функционирования личности. **Цель.** Выявить различия в показателях психологического благополучия и его личностных предикторах у профессионально успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 500 педагогов из средних общеобразовательных школ г. Минска Республики Беларусь в возрасте от 20 до 78 лет, из них — 75 мужчин и 425 женщин. Для сравнения данных использовался t-критерий Стьюдента. Для сравнения педагогов разных категорий — однофакторный дисперсионный анализ данных.

**Результаты.** Исследование выявило значимые различия в психологическом благополучии и его личностных детерминантах между успешными педагогами и педагогами с трудностями в самореализации по следующим ключевым показателям: психологическое благополучие, ценности, жизнестойкость, самоконтроль и нормативность поведения. **Выводы.** Успешный педагог — это психологически благополучная и жизнестойкая личность с высоким самоконтролем, позитивным самоотношением, четкими целями и ориентацией на саморазвитие, творчество, достижения. Педагоги с трудностями в реализации характеризуются дефицитом самоконтроля, импульсивностью, трудностями в отношениях, сниженной осмысленностью жизни и недостаточно позитивным

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

самоотношением, что приводит к проблемам с самореализацией. Для повышения профессиональной эффективности и благополучия педагогов рекомендуется интегрировать в программы повышения квалификации и систему психологической поддержки развитие жизнестойкости, эмоциональной регуляции, ответственности, целеполагания, позитивного самоотношения, навыков построения отношений и поиск смысла в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, педагог, профессиональная успешность, жизнестойкость, личностные предикторы благополучия

**Для цитирования:** Касперович, В.В., Семёнова, Е.М. (2025). Психологическое благополучие успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации. *Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49. <https://doi.org/10.17759/ssc.2025060303>

## **Psychological well-being of successful teachers and teachers experiencing difficulties in self-actualization**

**V.V. Kasperovich<sup>1</sup>, E.M. Semionova<sup>2,3✉</sup>**

<sup>1</sup> State Educational Institution “Academy of Education”, Minsk, Republic of Belarus

<sup>2</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

<sup>3</sup> Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

✉ elsem507@gmail.com

### **Abstract**

**Context and relevance.** Psychological well-being is a significant predictor of teachers' professional success. The study is grounded in Carol Ryff's theory of psychological well-being, which conceptualizes it as a multidimensional construct encompassing both subjective experiences and objective indicators of personality functioning. **Objective.** To identify differences in indicators of psychological well-being and its personal predictors in professionally successful teachers and teachers experiencing difficulties in self-actualization. **Methods and Materials.** The study involved 500 teachers from general secondary schools in Minsk, Republic of Belarus, aged 20 to 78 years (75 men and 425 women). Student's t-test was used for pairwise comparisons, and one-way ANOVA was employed to compare teachers across different professional categories. **Results.** Statistically significant differences were found between the two groups in psychological well-being and its personal determinants, specifically in the following key variables: psychological well-being, values, resilience, self-control, and behavioral normativity. **Conclusions.** Professionally successful teachers are characterized as psychologically well-functioning and resilient individuals with high self-control, a positive self-attitude, clear goals, and an orientation toward self-development, creativity, and achievement. In contrast, teachers facing self-realization difficulties exhibit low self-control, impulsivity, interpersonal challenges, reduced sense of life meaningfulness, and a less positive self-attitude, which collectively hinder their professional fulfillment. To enhance teachers' professional effectiveness and psychological well-being, it is

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

recommended to integrate the development of resilience, emotional regulation, responsibility, goal-setting, a positive self-attitude, interpersonal relationship skills, and the search for meaning in professional activity into in-service training programs and psychological support systems.

**Keywords:** psychological well-being, teacher, professional success, resilience, personal predictors of well-being

**For citation:** Kasperovich, V.V., Semionova, E.M. (2025). Psychological well-being of successful teachers and teachers experiencing difficulties in self-actualization. *Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/ssc.2025060303>

## Введение

Современные условия профессиональной деятельности педагога характеризуются высокой интенсивностью, постоянными изменениями в образовательных стандартах, требованиями к инновационности, цифровизации и необходимостью работать с разнообразными социальными запросами. Это повышает уровень стресса, способствует риску эмоционального выгорания и снижению профессиональной мотивации. В таких условиях изучение психологического благополучия педагога становится критически важным для сохранения кадрового потенциала образования и повышения его эффективности.

Несмотря на многообразие подходов к определению психологического благополучия, большинство авторов сходятся во мнении, что его следует рассматривать как многогранный и многокомпонентный конструкт, теоретическое осмысление которого ведется в рамках двух основных подходов: эвдемонистического (Deci, Ryan, 1985; Ryff, 1989), который фокусируется на самореализации, личностном росте, поиске смысла и цели в жизни, включающего самопринятие, автономию, компетентность и позитивные отношения, и гедонистического (Argyle, 1987; Seligman, 2002), который акцентирует внимание на эмоциональном или субъективном благополучии — переживании положительных эмоций, ощущении счастья и общей удовлетворенности жизнью, а также значении внешних факторов. В отечественной психологии психологическое благополучие изучается с позиций аффективно-оценочного (Шамионов, 2008), ресурсного (Торкаченко, 2021), ценностно-смыслового (Карпинский, 2012; Леонтьев, 2020) и социально-психологического (Бочарова, 2017) подходов с выделением как ключевых компонентов эмоциональной составляющей и детерминированности широкой системой социальных отношений.

В исследованиях подчеркивается многообразное влияние личностных характеристик на психологическое благополучие: позитивное самоотношение, жизнестойкость, направленность на профессиональную реализацию и постоянное самосовершенствование (Зеленова, Барабанова, Кабаева, 2011; Минюрова, Заусенко, 2013), ценностно-смысловые характеристики (Карпинский, 2012; Леонтьев, 2020; Лифшиц, 2019), эмоциональные составляющие (Карапетян, Глотова, 2017), открытость к социальным контактам, способность справляться со стрессом, воспринимать изменения как вызов (Maddi, 2005), направленность на поиск смысла, рост и реализацию внутреннего потенциала (Шевеленкова, Фесенко, 2005), самоэффективность, толерантность к неопределенности, внутренняя картина мира и себя, субъективное восприятие времени (Сергиенко, Павлова, 2024). Однако, несмотря на эти исследования, недостаточно полно и детализированно феномен психологического

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

благополучия и его обусловленность личностными факторами раскрыты непосредственно в контексте педагогической деятельности.

В исследованиях психологического благополучия педагога выделенные его личностные предикторы не объединены в «интегральный портрет» успешного и «нереализованного» педагога, объединяя в себе различные аспекты (личностные черты, регуляторные качества, благополучие, ценности). Многие предыдущие исследования фокусируются на одном или двух из этих аспектов.

Проблема данного исследования заключалась в выявлении и дифференциации личностных детерминант психологического благополучия, которые отличают успешных педагогов от менее успешных.

Теоретический анализ исследований психологического благополучия и успешности личности в профессии позволил определить критерии их оценки.

Опираясь на теоретические положения, была сформулирована **цель исследования:** выявить различия в показателях психологического благополучия и его личностных предикторах у профессионально успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации.

## Материалы и методы

**Методики.** Для оценки профессиональной успешности/неуспешности педагогов использовались: *экспертная оценка педагогических умений педагогов директором (завучем) школы*. Показатели профессиональной успешности оценивались по трехбалльной шкале: выражены (3 балла), в стадии формирования (2 балла), не выражены (1 балл). Далее подсчитывалась общая сумма баллов по всем компонентам успешности. Учет *квалификационной категории педагога* (без категории, вторая категория, первая категория, высшая категория). Метод эссе для субъективной оценки педагогами своей профессиональной успешности и психологического благополучия. Педагогам предлагалось написать мини-эссе, в котором нужно было написать продолжение незавершенных предложений: «Я считаю, что в профессиональной деятельности я успешен/неуспешен (подчеркнуть), потому что ...», «Я считаю, что в жизни я психологически благополучен/неблагополучен (подчеркнуть), потому что ...». Оценка эссе производилась в неметрической шкале: успешен/неуспешен, благополучен/неблагополучен. Для субъективной оценки профессиональной эффективности использовалась психодиагностическая методика «Шкала общей самоэффективности» (Шварцер, Ерусалем, 1995).

Для оценки параметров психологического благополучия педагогов нами использовалась психодиагностическая методика «*Психологическое благополучие личности*» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко, 2005). Для оценки личностных характеристик, рассматриваемых нами как предикторы психологического благополучия (терминальные ценности, жизнестойкость), использовались: *опросник терминальных ценностей* Г. Сенина, 2001; *тест жизнестойкости* С. Мадди (Леонтьев, Рассказова, 2006).

Исследование было анонимным и добровольным. Для сравнения данных психологического благополучия и его личностных предикторов профессионально успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации (на основании субъективной оценки успешности) использовался t-критерий Стьюдента. Для сравнения педагогов с разной категорией

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
 Психологическое благополучие успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
 Psychological well-being of successful teachers and  
 teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

(объективная оценка успешности) был применен однофакторный дисперсионный анализ с последующим расчетом апостериорного критерия Дункана.

**Выборка.** На основе переменных, обозначающих успешность (экспертная оценка педагогов со стороны администрации, квалификационная категория и субъективная оценка успешности), вся выборка делилась на группы успешных педагогов ( $N = 223$ ) и педагогов с трудностями в самореализации ( $N = 277$ ), группы сравнивались между собой по критериям психологического благополучия.

В исследовании приняли участие 500 педагогов из средних общеобразовательных школ г. Минска Республики Беларусь в возрасте от 20 до 78 лет (средний возраст — 41 год), из них — 75 мужчин и 425 женщин. В выборке педагогов были представители разных направлений педагогической деятельности (учителя-предметники, педагоги-психологи, педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования, педагоги начальных классов, педагоги группы продленного дня).

### Результаты и обсуждение

Сравнительный анализ показателей психологического благополучия и его личностных предикторов у профессионально успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации выявил статистически значимые различия по ряду ключевых параметров. Для оценки этих различий был применен  $t$ -критерий Стьюдента (см. табл.).

Таблица / Table

#### Результаты расчета $t$ -критерия Стьюдента для групп успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации (значимые показатели)

#### Results of calculating the Student's t-test for groups of successful and teachers experiencing difficulties in self-actualization (significant indicators)

Переменные / Variables	Среднее значение в группе / Mean value in the group		t-критерий Стьюдента / Student's t-test	p
	с трудностями / successful	в самореализации / teachers experiencing difficulties in self-actualization		
Позитивные отношения с окружающими / Positive relationships with others	62,240	55,800	2,931	0,0035**
Управление средой / Environmental Management	59,619	55,250	2,238	0,0256*
Жизненные цели / Life goals	62,613	57,400	2,553	0,0109**
Самопринятие / Self-acceptance	59,951	53,300	3,139	0,0017**
Психологическое благополучие / Psychological well-being	361,702	335,150	2,652	0,0082**
Ценности / Values				

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации  
Социальные науки и детство, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
Social Sciences and Childhood, 6(3), 37—49.

Социальные контакты / Social contacts	6,035	5,000	2,048	0,0410*
Саморазвитие / Self-development	6,215	5,100	2,491	0,0130**
Достижения / Achievements	7,491	6,200	2,739	0,0063**
Духовное удовлетворение / Spiritual satisfaction	5,541	4,250	2,593	0,0097**
Профессиональная жизнь / Professional life	5,956	4,450	2,677	0,0076**
Обучение / Education	6,751	5,250	2,501	0,0126**
Жизнестойкость / Vitality	82,625	75,600	1,939	0,0530*
Вовлеченность / Engagement	36,127	32,200	2,190	0,0289*

Примечание: \*\* — различия значимы на уровне 0,01; \* — различия значимы на уровне 0,05.  
Note: \*\* — differences are significant at the 0,01 level; \* — differences are significant at the 0,05 level.

Успешные педагоги склонны к более позитивным и доверительным отношениям с окружающими: присутствует желание проявлять заботу о других людях, эмпатию, умение находить компромиссы во взаимоотношениях ( $t = 2,931$ ,  $p < 0,01$ ). У них более развито чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, делать самостоятельный и осознанный выбор при принятии решений в соответствии с личными потребностями и ценностями (шкала «управление средой»:  $t = 2,238$ ,  $p < 0,05$ ). Присутствует четкое осознание целей в жизни, чувство осмыслинности жизни, они руководствуются убеждениями, придающими смысл жизни (шкала «жизненные цели»:  $t = 2,553$ ,  $p < 0,01$ ). Педагоги, успешно реализующие себя, склонны поддерживать позитивное отношение к себе, признавать и принимать свои как хорошие, так и плохие качества, а также позитивно оценивать свое прошлое (шкала «самопринятие»:  $t = 3,139$ ,  $p < 0,01$ ). В целом у таких специалистов более высокие показатели психологического благополучия по сравнению с группой педагогов с трудностями в самореализации ( $t = 2,652$ ,  $p < 0,01$ ). Они более гармонично осуществляют связь с окружающей средой, поддерживая равновесие между отдельными компонентами субъективной реальности личностного «я».

Педагогам с трудностями в самореализации сложно устанавливать доверительные отношения, идти на компромиссы. У них присутствует неспособность или нежелание менять свою жизнь, склонность к самонедовольству, менее выражено целеполагание.

Для успешных педагогов характерна статистически более высокая значимость таких ценностей, как социальные контакты ( $t = 2,048$ ,  $p < 0,05$ ), ценности саморазвития ( $t = 2,491$ ,  $p \leq 0,01$ ), ценности достижений ( $t = 2,048$ ,  $p < 0,05$ ), духовного удовлетворения ( $t = 2,048$ ,  $p < 0,05$ ). Это проявляется в их сильном стремлении к построению позитивных отношений и ценности взаимодействия с людьми. Они целенаправленно достигают конкретных результатов, ставя и реализуя цели на жизненных этапах, а также ищут моральное удовлетворение в своей деятельности и жизни. Успешным педагогам в отличие от педагогов с трудностями в самореализации в большей степени свойственно проявление себя в таких жизненных сферах, как профессиональная жизнь ( $t = 2,677$ ,  $p < 0,01$ ), обучение и образование ( $t = 2,501$ ,  $p \leq 0,01$ ). Профессиональная деятельность для них имеет высокую значимость.

В отличие от успешных коллег, педагоги с трудностями в самореализации демонстрируют значительно более низкие значения по ценностям «социальные контакты» ( $t = 2,048$ ,  $p < 0,05$ ),

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

«саморазвитие» ( $t = 2,491$ ,  $p \leq 0,01$ ), «достижения» ( $t = 2,048$ ,  $p < 0,05$ ) и «духовное удовлетворение» ( $t = 2,048$ ,  $p < 0,05$ ). Это означает, что они придают меньшее значение общению и взаимодействию с другими. У них также менее выражено стремление к развитию собственных способностей и личностных качеств, а достижение ощущимых результатов в жизни не является приоритетом. Кроме того, профессиональная деятельность не имеет для них высокой значимости, а низкие показатели по ценностям обучения и образования свидетельствуют об их нежелании повышать квалификацию, расширять кругозор и осваивать новые знания.

Успешные педагоги характеризуются более высокой жизнестойкостью ( $t = 1,939$ ,  $p \leq 0,05$ ), что позволяет им быть продуктивными даже в условиях риска, неопределенности и давления. Они активно проявляют инициативу в поиске решений, постановке целей и разработке планов действий, а также обладают способностью к волевой мобилизации для их осуществления. Кроме того, им свойственно проявлять ответственность с пониманием последствий своих действий, умение сохранять оптимизм, поддерживать высокий жизненный тонус.

Статистические различия между двумя группами респондентов по компоненту жизнестойкости «вовлеченность» ( $t = 2,190$ ,  $p < 0,05$ ) свидетельствуют о том, что успешные педагоги умеют получать удовольствие от собственной деятельности. Низкая жизнестойкость — характерная черта группы педагогов с трудностями в самореализации. Им сложно справляться с неблагоприятными условиями и сохранять баланс в потенциально сложных ситуациях. Они мало вовлечены в события и часто ощущают бессмысленность своей работы, что мешает им доводить начатое до конца и успешно выстраивать отношения с коллегами (см. таблицу).

Для сравнения педагогов с разными квалификационными категориями был применен однофакторный дисперсионный анализ. Выявлено значимое взаимодействие ( $p < 0,05$ ) между переменной «успешность» (квалификационная категория педагога) и параметрами психологического благополучия «управление средой» ( $F = 3,165$ ,  $p = 0,024$ ) и «цели в жизни» ( $F = 3,289$ ,  $p = 0,020$ ), показателями жизнестойкости ( $F = 4,514$ ,  $p = 0,003$ ) и «вовлеченности» ( $F = 8,242$ ,  $p = 0,000$ ). Это говорит о том, что две группы респондентов значимо различаются по данным показателям. Для установления того, как по степени выраженности представленных выше характеристик различаются педагоги с разной квалификационной категорией, дополнительно был рассчитан апостериорный критерий Дункана.

Выявлена значимая разница ( $p < 0,05$ ) между педагогами без категории и всеми остальными группами по показателям психологического благополучия «управление средой» и «цели в жизни». Отметим, что группа респондентов, не имеющих квалификационной категории, статистически значимо отличается от групп педагогов с высшей категорией ( $p = 0,003$ ) и с первой категорией ( $p = 0,005$ ). Педагоги без категории чаще ощущают беспомощность в изменении жизненных условий и менее осознанно подходят к целеполаганию ( $p < 0,01$ ). Вероятно, это связано с их возрастом (средний возраст респондентов без категории — 29 лет; второй категории — 32 года; первой категории — 42 года; высшей категории — 48 лет). Педагоги с первой и высшей категорией, напротив, уверенно и компетентно управляют своей жизнью, создавая благоприятные обстоятельства и имея четкие, осмысленные жизненные цели.

По показателю жизненных целей группа педагогов, не имеющих квалификационной категории, статистически значимо отличается от всех других групп педагогов ( $p < 0,01$ ).

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

Педагоги с первой и высшей категорией обладают более осознанными и осмысленными целями в жизни, подкрепленными личными убеждениями.

Таким образом, по показателям психологического благополучия различия наиболее выражены между группами педагогов с первой, высшей категорией и без категории. У педагогов, не имеющих квалификационной категории, слабо развито целеполагание, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства.

По показателю вовлеченности группа педагогов без категории статистически значимо отличается с группами первой ( $p = 0,000$ ) и высшей категории ( $p = 0,000$ ). Ожидаемо, что в группе «без категории» среднее значение вовлеченности ниже ( $M = 31,2$ ), чем в остальных группах (вторая категория:  $M = 33,6$ ; первая категория:  $M = 36,3$ ; высшая категория:  $M = 37,3$ ), то есть педагоги данной группы склонны испытывать чувство бессмыслицы своей деятельности, ощущение себя «вне» своей профессии, они более пассивны. В свою очередь педагоги с категориями склонны испытывать удовольствие от собственной деятельности, поддерживают ощущение причастности, личностной значимости в системе профессиональных отношений. Педагоги без категории статистически значимо ( $p \leq 0,01$ ) отличаются от других групп, имея наиболее низкие показатели жизнестойкости. Они склонны верить в невозможность воздействия на ситуацию, что приводит к минимальным активным действиям ( $M = 73,15$ ). Педагоги с категориями (особенно высшей) обладают более высокими жизнестойкими установками, что мотивирует их к активному преобразованию стрессогенных жизненных событий (среднее значение в группе педагогов второй категории — 80, первой категории — 82,7, высшей категории — 84).

## Выводы

Проведенное исследование показало следующее.

1. Успешные педагоги способны выстраивать позитивные отношения с окружающими, эффективно управляют средой, имеют четкие цели, позитивно относятся к самим себе, склонны к самореализации. У педагогов с трудностями самореализации прослеживаются сложности в выстраивании доверительных отношений, для них характерно ощущение невозможности изменить жизнь, более критичное отношение к самому себе, у них недостаточно сформированы осознанные цели, наблюдаются проблемы с самореализацией.

2. У успешных педагогов хорошо сформированы ценности социальных контактов, саморазвития, достижений, духовного удовлетворения, а также высока значимость ценностей профессии и обучения. У педагогов с трудностями самореализации эти ценности менее значимы, что отражается в их недостаточной вовлеченности в профессиональную деятельность и обучение.

3. У успешных педагогов более высокие показатели жизнестойкости в отличие от педагогов с трудностями самореализации, для которых характерен сниженный интерес к миру и людям.

4. У педагогов «без категории» выявлены более низкие показатели жизнестойкости, им характерны недостаточная смелость и мотивация превращать стрессовые обстоятельства в возможности роста (вероятно, это связано с возрастом). Выявленный факт согласуется с данными ряда исследований, где показана взаимосвязь демографических характеристик и уровня жизнестойкости личности: у людей более юного возраста показатели жизнестойкости ниже, чем у взрослых (Постникова и др., 2022). Педагоги с высшей и первой категорией обладают более высокой жизнестойкостью. Они демонстрируют уверенность, компетентность

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

в управлении жизнью, более развитую способность противостоять трудностям. Педагоги второй категории менее активны и заинтересованы в самораскрытии, возможно, из-за недостаточной сформированности профессиональной компетентности.

## Заключение

Полученные в исследовании результаты способствуют синтезированию существующих данных, делая акцент на комплексном, взаимосвязанном характере психологических ресурсов успешного педагога и подчеркивая важность гармоничного развития личности во всех сферах жизни как основы для профессиональной эффективности.

На основании проведенного исследования рекомендуется в программах повышения квалификации педагогов акцентировать внимание на развитии жизнестойкости, эмоциональной регуляции, целеполагания, особенно для молодых специалистов. Разрабатывать для педагогов программы личностного роста, способствующие гармоничному развитию педагогов во всех сферах жизни, что является основой их профессиональной эффективности. Создавать в образовательных учреждениях систему психологической поддержки, направленную на формирование позитивного самоотношения, развития навыков построения отношений и поиска смысла в профессиональной деятельности.

Результаты данного исследования открывают широкие перспективы для дальнейшего изучения проблемы успешности педагогов. Интересными могут быть такие направления дальнейших исследований:

- как меняются показатели самоэффективности, психологического благополучия, жизнестойкости педагогов на разных этапах их профессионального пути;
- как личностные черты успешного педагога коррелируют с академическими успехами и уровнем мотивации учащихся;
- изучение влияния организационной культуры школы (поддержки администрации, микроклимата в коллективе, степени нагрузки) на психологическое благополучие молодых педагогов.

Дальнейшее исследование в обозначенных направлениях позволит не только углубить теоретическое понимание феномена благополучия и успешности педагога, но и разработать эффективные практические инструменты для подготовки и психологической поддержки педагогических кадров.

**Ограничения исследования.** Полученные в исследовании результаты не могут с полной уверенностью характеризовать общую популяцию учителей и их психологические профили. Перенос на другие условия и другие выборки педагогов требует проведения дальнейших исследований. Важно провести аналогичные исследования в различных культурных контекстах. Это позволит понять, являются ли выявленные различия универсальными или специфичны для данной культурной или образовательной системы. Также перспективным направлением является исследование педагогов из разных типов школ (государственные, частные, специализированные, сельские, городские) и уровней образования (дошкольное, начальное, среднее, высшее). Это поможет выявить, как специфика учреждения влияет на психологические профили педагогов. Возможно, специфика предмета преподавания (гуманитарные науки, точные науки, искусства, физическая культура) также влияет на психологические характеристики и стратегии самореализации. Важно исследовать молодых специалистов, чтобы определить, какие факторы в начале пути могут предсказать будущие

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

трудности или успехи в самореализации. Возможно, более детальное изучение механизмов, которые позволяют успешным педагогам поддерживать психологическое благополучие и жизнестойкость, может дать ценные направления разработки обучающих программ для педагогов.

**Limitations.** The results obtained in this study cannot fully characterize the general population of teachers and their psychological profiles. Further research is needed to assess the generalizability of these findings to other settings and teacher samples. It is important to conduct similar studies in different cultural contexts. This will help us understand whether the identified differences are universal or specific to a given cultural or educational system. Another promising direction is to study teachers from different types of schools (public, private, specialized, rural, urban) and levels of education (preschool, primary, secondary, higher). This will help us identify how the specifics of the institution influence the psychological profiles of teachers. Perhaps the specifics of the subject taught (humanities, sciences, arts, physical education) also influence psychological characteristics and self-realization strategies. It is important to study young professionals to determine which early career factors can predict future challenges or successes in self-realization. A more detailed study of the mechanisms that enable successful teachers to maintain psychological well-being and resilience could provide valuable insights for the development of teacher training programs.

## Список источников / References

1. Бочарова, Е.Е. (2012). Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект. *Социальная психология и общество*, 3(4), 53—63. URL: [https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2012\\_n4/56498](https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2012_n4/56498) (дата обращения: 21.09.2025).  
Bocharova, E.E. (2012). Relationship between Subjective Well-Being and Social Activity: Cross-Cultural Aspect. *Social Psychology and Society*, 3(4), 53—63. (In Russ.). URL: [https://psyjournals.ru/en/journals/sps/archive/2012\\_n4/56498](https://psyjournals.ru/en/journals/sps/archive/2012_n4/56498) (viewed: 21.09.2025).
2. Зеленова, М.Е., Барабанова, В.В., Кабаева, В.М. (2011). Уровень жизнестойкости, Я-концепция и профессиональное здоровье учителей. *Социальная психология и общество*, 2(3), 40—53. URL: [https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2011\\_n3/Zelenova\\_ect](https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2011_n3/Zelenova_ect) (дата обращения: 23.09.2025).  
Zelenova, M.E., Barabanova, V.V., Kabaeva, V.M. (2011). The Level of Hardiness, Self-Concept and Occupational Health in Teachers. *Social Psychology and Society*, 2(3), 40—53. (In Russ.). URL: [https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2011\\_n3/Zelenova\\_ect](https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2011_n3/Zelenova_ect) (viewed: 23.09.2025).
3. Карапетян, Л.В., Глотова, Г.А. (2017). Эмоционально-личностное благополучие: монография. Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32266861> (дата обращения: 23.09.2025).  
Karapetyan, L.V., Glotova, G.A. (2017). *Emotional and personal well-being: a monograph*. Yekaterinburg: Ural Institute of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia Publ. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32266861> (viewed: 23.09.2025).
4. Карпинский, К.В. (2012). Автономия смысложизненного выбора и психологическое благополучие личности. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 5(2), 5—21. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18279765> (дата обращения: 21.09.2025).  
Karpinsky, K.V. (2012). Autonomy of life-meaningful choice and psychological well-being of

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025) Психологическое благополучие успешных педагогов и педагогов с трудностями в самореализации *Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025) Psychological well-being of successful teachers and teachers experiencing difficulties in self-actualization *Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

- the individual. *Theoretical and Experimental Psychology*, 5(2), 5—21. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18279765> (viewed: 21.09.2025).
5. Леонтьев, Д.А. (2020). Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, 1, 14—37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>  
Leontiev, D.A. (2020). Happiness and Well-Being: Toward the Construction of the Conceptual Field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 1, 14—37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
6. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2006). *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл.  
Leontiev, D.A., Rasskazova, E.I. (2006). *Vitality test*. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.).
7. Лифшиц, М.В. (2019). Ценностно-смысловые основания психологического благополучия личности. *Научное мнение*, 9, 36—41. <https://doi.org/10.25807/PBH.22224378.2019.9.36.41>  
Lifshits, M.V. (2019). Value and semantic bases of psychological well-being of a person. *The Scientific Opinion*, 9, 36—41. <https://doi.org/10.25807/PBH.22224378.2019.9.36.41>
8. Минюрова, С.А., Заусенко, И.В. (2013). Личностные детерминанты психологического благополучия педагога. *Педагогическое образование в России*, 1, 94—101. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18883870> (дата обращения: 21.09.2025).  
Minyurova, S.A., Zausenko, I.V. (2013). Personal determinants of teachers' psychological well-being. *Pedagogical Education in Russia*, 1, 94—101. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18883870> (viewed: 21.09.2025).
9. Постникова, М.И., Микляева, А.В., Сиврикова, Н.В., Регуш, Л.А. (2022). Изменения жизнестойкости представителей разных поколений россиян в начале XXI века. *Социальная психология и общество*, 13(1), 87—103. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130106>  
Postnikova, M.I., Miklyaeva, A.V., Sivrikova, N.V., Regush, L.A. (2022). Changes in the Hardiness of Generations' Representatives of Russians at the Beginning of the XXI Century. *Social Psychology and Society*, 13(1), 87—103. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2022130106>
10. Сергиенко, Е.А., Павлова, Н.С. (2024). Субъективный возраст и психологическое благополучие. *Современная зарубежная психология*, 13(4), 29—40. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130403>  
Sergienko, E.A., Pavlova, N.S. (2024). Subjective Age and Psychological Well-Being. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 13(4), 29—40. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130403>
11. Торкаченко, Ю.В. (2021). Жизнестойкость как внутриличностный ресурс здоровья и психологического благополучия учителя. *Психолого-педагогический поиск*, 4(60), 217—229. <https://doi.org/10.37724/RSU.2021.60.4.020>  
Torkachenko, Yu.V. (2021). Resilience as a personal resource of teachers' health and psychological wellbeing. *Psychological and Pedagogical Search. Academic Journal*, 4(60), 217—229. (In Russ.). <https://doi.org/10.37724/RSU.2021.60.4.020>
12. Шаминов, Р.М. (2008). *Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы*. Саратов: Научная книга. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18896869> (дата обращения: 23.09.2025).  
Shamionov, R.M. (2008). *Subjective well-being of personality: a psychological pattern and*

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

- factors.* Saratov: Nauchnaya kniga Publ. (In Russ.). URL:  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=18896869> (viewed: 23.09.2025).
13. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. (2005). Психологическое благополучие личности: обзор основных концепций и методика исследования. *Психологическая диагностика*, 3, 95—129.  
Shevelenkova, T.D., Fesenko, P.P. (2005). Psychological well-being of the individual (review of concepts and research methods). *Psychological Diagnostics*, 3, 95—129. (In Russ.).
14. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London & New York: Methuen & Co.
15. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
16. Maddi, S.R. (2005). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 57(3), 173—185.  
<https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
17. Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069—1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
18. Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

## Информация об авторах

Валентина Викторовна Касперович, соискатель лаборатории воспитания личности, Государственное учреждение образования «Академия образования», Минск, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7598-0387>, e-mail: sobakabandit0803@gmail.com

Елена Михайловна Семёнова, кандидат психологических наук, доцент, доцент факультета дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация; доцент кафедры общей и организационной психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0164-1024>, e-mail: elsem507@gmail.com

## Information about the authors

Valentina V. Kasperovich, Applicant of the Laboratory of Personality Development, State Educational Institution “Academy of Education”, Minsk, Republic of Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7598-0387>, e-mail: sobakabandit0803@gmail.com

Elena M. Semionova, Candidate of Science (Psychology), Docent, Associate Professor of the Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation; Associate Professor of the Department of General and Organizational Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0164-1024>, e-mail: elsem507@gmail.com

## Вклад авторов

Касперович В.В. — идеи исследования; планирование и проведение исследования, написание текста рукописи.

Касперович В.В., Семёнова Е.М. (2025)  
Психологическое благополучие успешных педагогов  
и педагогов с трудностями в самореализации  
*Социальные науки и детство*, 6(3), 37—49.

Kasperovich V.V., Semionova E.M. (2025)  
Psychological well-being of successful teachers and  
teachers experiencing difficulties in self-actualization  
*Social Sciences and Childhood*, 6(3), 37—49.

Семёнова Е.М. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных; описание эмпирических результатов, редактирование текста рукописи, подготовка статьи к публикации.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

### **Contribution of the authors**

Valentina V. Kasperovich — research ideas; planning and conducting the study; writing the manuscript.

Elena M. Semionova — application of statistical, mathematical, and other methods for data analysis; description of the empirical results; editing the manuscript; preparation of the article for publication.

All the authors participated in the discussion of the results and agreed on the final text of the manuscript.

### **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of Interest**

The authors declare no conflict of interest.

### **Декларация об этике**

Письменное информированное согласие на участие в этом исследовании было предоставлено респондентами при согласии их родителей.

### **Ethics statement**

Written informed consent for participation in this study was obtained from the participants.

Поступила в редакцию 06.10.2025

Received 2025.10.06

Поступила после рецензирования 24.10.2025

Revised 2025.10.24

Принята к публикации 27.10.2025

Accepted 2025.10.27

Опубликована 29.10.2025

Published 2025.10.29