

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Институт Уральский гуманитарный институт
Кафедра/департамент Кафедра общей и социальной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЧИТЕЛЯ И ЕГО
ОТНОШЕНИЕ К ПРОФЕССИИ

Руководитель/Научный руководитель:

Мальцев А.В.

Ф.И.О.


подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: канд. биол. наук, доцент

Нормоконтролер: Литовченко А.Н.

Ф.И.О.


подпись

Студент группы УГИМ-220039

Устюжанина А.А.

Ф.И.О.


подпись

Екатеринбург
2024

РЕФЕРАТ

Диплом 78 с., 7 таблиц, 53 источн., 6 прил.

Ключевые слова: психологическое благополучие, учитель, ученик, удовлетворенность профессией, связь психологического благополучия с отношением к профессии

Объект исследования ВКР – психологическое благополучие у учителей.

Цель работы – определить связь психологического благополучия и отношения к профессии у учителей.

Методы проведения работы – анализ научной литературы по проблематике исследования; проведение опроса посредством анкетирования группы респондентов; описание, сравнение, анализ, синтез, формализация, конкретизация и обобщение

Практическая значимость заключается в возможности своевременно предпринять меры по улучшению психологического благополучия и нормализации общего психологического состояния.

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ	1
ВВЕДЕНИЕ	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ К ПРОФЕССИИ.....	6
1.1 Основные требования, предъявляемые к учителю. Особенности современного учителя	6
1.2 Понятие о психологическом благополучии и связь с профессиональной деятельностью учителей.....	11
1.3 Факторы, которые необходимо учитывать при оказании психологической помощи учителям	16
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	22
2.1 Организация эмпирического исследования	22
2.2 Описание выборки	22
2.3 Описание методик.....	23
2.4.1 Измерение благополучия и удовлетворенности жизнью у современного учителя	25
2.4.2 Связь социометрических показателей учителей со шкалами психологических методик.....	28
2.4.3 Связь психологического благополучия с отношением к профессии	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62
ПРИЛОЖЕНИЕ А	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ В	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	74
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	75
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В быстроизменяющихся условиях социально–политической и экономической ситуаций при непрерывном потоке изменений, когда человек находится в постоянном состоянии неопределенности без наличия стабильности, особенно остро встает вопрос об определении благополучия каждого человека. Для исследования взята выборка школьных учителей, потому что они играют ключевую роль в формировании личности и образовании детей, учителя несут ответственность за их развитие и успех. Исследование психологического благополучия учителей помогает:

- обеспечить возможность эффективно выполнять свою миссию;
- выявить проблемные ситуации и разработать методы их решения;
- выявить факторы, способствующие выгоранию и предложить решения для его предотвращения;
- эффективнее обучать и воспитывать детей;
- совершенствовать образовательную систему.

За последние два года случилось два переломных события. Первое событие заставило существенно изменить условия работы преподавателей в условиях социального дистанцирования, вынужденного соседства и стирания границ между работой и домом. Учителям пришлось в кратчайшие сроки осваивать новые методы обучения, новые технологии и средства для работы с учениками. Второе событие, которое не меньше изменило правила работы, преподавания и методик, случившееся следом за первым, повлекло усиление контроля за работой учителей со стороны государства и бесспорно оказало существенное влияние на работу учителей и их состояние в целом. Чувство страха за себя и родных, страха за будущее и полная нестабильность в быстроизменяющихся условиях сказались на каждом человеке. Однако именно от благополучия учителей в большой степени зависит благополучие учеников. Учитывая, что все изменения наибольшим образом сказались на

людях, работающих в сфере образования, мы выбрали для изучения выборку из школьных учителей.

Необходимо установить связь между психологическим благополучием и отношением к своей работе, учитывая новые условия работы.

Объект исследования: психологическое благополучие у учителей

Предмет исследования: связь психологического благополучия и отношения к профессии у учителей

Цель исследования: Определить связь психологического благополучия и отношения к профессии у учителей

Задачи:

1. Провести теоретический анализ понятия «Субъективное благополучие».
2. Изучить имеющийся опыт исследования субъективного благополучия.
3. Составить анкету–опросник, подобрать методики, организовать опрос.
4. Провести опрос.
5. Провести статистическую обработку.
6. Проанализировать полученные данные, написать выводы по результатам исследования.

Гипотеза: Существует связь психологического благополучия и отношения к профессии у учителей

Методы исследования: анализ научной литературы по проблематике исследования; проведение опроса посредством анкетирования группы респондентов; описание, сравнение, анализ, синтез, формализация, конкретизация и обобщение полученной информации.

Практическая значимость: Обеспечение заботы о психологическом благополучии специалистов на рабочих местах ведет к более продуктивной и качественной работе, уменьшению текучести кадров, сокращению количества нерабочих дней по причине болезни педагогов.

Психологическое благополучие учителей необходимо для их деятельности, так как от этого зависит психологическое благополучие учеников. Исследование, в случае выявления проблем, то есть показателей ниже нормы, позволит своевременно предпринять меры по улучшению психологического благополучия и нормализации общего психологического состояния, а также позволит обратить внимание на те факторы, которые в наибольшей степени влияют на удовлетворенность работой. То есть можно определить направления для психологической поддержки учителей с целью профилактики эмоционального и профессионального выгорания и оптимизации психологического благополучия педагога.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ К ПРОФЕССИИ

1.1 Основные требования, предъявляемые к учителю. Особенности современного учителя

Самая древняя и важная профессия это профессия учителя. С изменениями между поколениями, меняется и способ преподавания. Сейчас, когда любую информацию получить проще простого, знания не ценятся так, как раньше. Современному учителю важно понимать разницу между поколениями учеников и их особенностями и уметь мотивировать, заинтересовывать учеников. Учитель всегда остается для человека главным проводником в мир знаний, которого никогда не сможет заменить никто и даже робот, так как каждый ученик нуждается в человеческой психологической поддержке и принятии, которые во многом дают учителя. При этом все ученики разные и учитель должен уметь находить подход к каждому, принимая эту индивидуальность. Учитель сам также должен находиться в непрерывном образовательном процессе. Эту профессию в принципе невозможно переоценить [1].

Характеристика учителя по мнению Сивашинской Е.Ф. [2]:

- высокая гражданская ответственность и социальная активность;
- любовь к детям, потребность и способность отдать им свое сердце;
- подлинная интеллигентность, духовная культура, желание и умение работать вместе с другими;
- высокий профессионализм, инновационный стиль научно–педагогического мышления;
- готовность к созданию новых ценностей и принятию творческих решений;
- потребность в постоянном самообразовании и готовность к нему;

- физическое и психическое здоровье, профессиональная работоспособность.

Требований к учителям предъявляется невероятно много, от внешнего вида до профессиональных навыков и личностных качеств.

Обобщенная модель требований, предъявляемых к учителям, по мнению Турдиева Ш.Р. и Келдиёровой М.Г., выглядит так:

- навыки обучения;
- навыки воспитания;
- личностные качества, обеспечивающие человеческий фактор в учебно – воспитательном процессе;
- умение объективно оценивать и контролировать знания обучающихся и т.д.

По мнению авторов, учитель должен быть пропагандистом культурных работ [3].

В тексте своей работы Маслаков С.И., выделяя основные качества учителя, разделяет их на личностные и профессиональные. К личностным относятся: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, скромность, наблюдательность, остроумие, а также ораторские способности, артистичность натуры, эмпатия, сопереживание и потребность в социальном взаимодействии. А к профессиональным: педагогическая эрудиция, педагогическое целеполагание, педагогическое (практическое и диагностическое) мышление, педагогическая интуиция, педагогическая импровизация, педагогическая наблюдательность, педагогический оптимизм, педагогическая находчивость, педагогическое предвидение и педагогическая рефлексия [4].

Панкратова В.Г. в своем исследовании выделяет перечень необходимых способностей для учителей начальных классов: «умение формировать и поддерживать благоприятный социально–психологический климат в коллективе; эмоциональная устойчивость при принятии ответственного решения; способность понимать людей, причины их

поступков, роль каждого человека в группе и взаимоотношения между ними; настойчивость в достижении цели; способность разрешать конфликты, т. е. находить выход из конфликтной ситуации; уравновешенность, самообладание; способность реально воспринимать возникающие ситуации; соблюдение общепринятых норм поведения; соблюдение моральных норм поведения; стремление находить компромиссное решение с партнером, в группе; способность действовать в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях; быстро принимать решение при изменении ситуации». Одновременно Панкратова В.Г. выделила и те качества, которые препятствуют успешной деятельности учителей начальных классов. Эти качества можно описать, как противоположные необходимым положительным качествам. Это склонность к развитию конфликта, жестокость, нетерпимость, неуравновешенность [5].

Баязитова Г.Р. и Федоров О.Д. выделяют еще одну важную составляющую портрета учителя. В научной статье анализируются попытки выявления психологических составляющих будущего учителя. Авторы считают, что будущий педагог должен иметь знания возрастной психологии и физиологии, психологии развития, понимание структуры и процессов в развитии личности ребенка. И при этом быть эмпатичным, понимающим, умеющим распознавать эмоции ребенка и свои эмоции. Эмоциональный интеллект рассматривается как важный критерий, который необходимо включить в модель психологической компетенции, что подразумевает умение не только распознавать свои и чужие эмоции, но и знать какие действия привели к возникновению этих эмоций и как ими управлять [6].

Помимо личных качеств учитель должен быть профессионалом в той области, которую он преподает. Так в исследовании Олесовой А.П. и Каженкиной У.В. по мнению учеников самое главное качество учителя-словесника – высокие речевые характеристики его личности [7]. Следовательно, можно утверждать, что профессионально-педагогическая

компетентность складывается, как из личностных качеств, так и из теоретической и практической готовности.

Обобщая все вышеперечисленное, можно сказать, что требования, предъявляемые к личности учителя, остаются неизменными. Это эмпатичность, умение сопереживать, любознательность, умение распознавать состояния ребенка, умение поддержать, наблюдательность. Но меняется время и поколения, развивается техника, меняются подходы к воспитанию, меняется политическая, экономическая ситуации. Меняется история и способы преподавания, с этим меняется и психоэмоциональное состояние, нагрузка на учеников, учителей и их родителей.

Учитель должен быть авторитетом для учащихся, следовательно, важно понимать, кто или что становится авторитетом для учеников разных поколений. Современное поколение условно обозначают Z. Их основные особенности: вовлеченность в интернет и зависимость от цифровых технологий, максимальная погруженность во всевозможные информационные потоки и при этом неумение работать с информацией, замкнутость, неумное стремление к одобрению с одной стороны, и болезненное отношение к критике, с другой, стремление наслаждаться и все брать от жизни [8]. Чем отличается современный учитель, по мнению самих учителей, учеников и общества?

О том, что педагог постоянно находится в зависимом положении от внешних факторов обратил внимание и Кригер Е.Э. Он говорит о том, что необходимо учитывать и изменения внешней среды, которые никогда не бывают стабильными на протяжении долгого времени и важно учитывать изменения между поколениями учеников. В связи с этим автор приходит к выводу, что возникает необходимость проявления педагогом исследовательской позиции по отношению к выполняемой деятельности и к ситуации неопределенности [9].

Помимо роли главного наставника для подрастающего поколения, учитель должен знать, на что ориентировать новое поколение. Именно поэтому современный учитель должен уметь сочетать в себе при сохранении традиционной роли преподавателя и новые роли, отвечающие на современные запросы. О том, какие это функции и ведущие роли педагога в условиях цифровизации подробно изложено в учебно–методическом пособии Колыхматова В.И. [10].

Петраш Е.А. и Сидорова Т.В. определяют современного учителя следующим образом: «многозадачный учитель – менеджер, владеющий техническими средствами и умеющий находить контакт с детьми, живущими в цифровой реальности, становится педагогом новой формации». Авторы статьи считают, что к чертам учителя 10 лет назад для успешного современного учителя еще необходимо владеть техническими средствами. Учитель должен уметь выбирать достоверную информацию из всего потока и представлять ее в том формате, который позволяют использовать современные технические средства. Именно умение использовать современную технику является главной отличительной чертой современного учителя. Сами же учителя по результатам опроса (большинство опрошенных) видят себя для учеников в роли наставника и консультанта [11].

В опросе студентов о том, каким должен быть современный учитель, также было выделено умение применять на уроках современные технологии [12]. Березина В.А. называет учителя не только носителем знаний, но и проводником по цифровому миру, обращая внимание на важность владения цифровой грамотностью [13].

Что же касается опроса молодых учителей, то тут также немного смещаются подходы к выбору профессии. Рассмотрены мотивирующие факторы для выбора профессии учителей среди молодых учителей. Принято считать, что учителями становятся люди, желающие внести вклад в развитие подрастающего поколения, быть полезным, желающим делиться знаниями и так далее. И действительно опрошенные выделяют эти качества, но

преобладающими среди выделенных отмечаются потребность в признании и достижении успеха [14]. Слостенин В.А. в учебном пособии пишет, что хоть только половина будущих учителей имеют педагогическую направленность личности, однако, ничем не могут быть оправданы эгоистические мотивы педагогической деятельности [15]. Отсюда следует, что достойным профессионалом своего дела может быть только человек, готовый бескорыстно посвятить себя работе, профессия учителя – это призвание.

1.2 Понятие о психологическом благополучии и связь с профессиональной деятельностью учителей

В условиях неопределённости современного мира ощущение удовлетворенности и субъективного благополучия, т. е. внутреннего ощущения счастья становится одной из главных ценностей отдельного человека и социума в целом. Само понятие благополучие многогранно и для каждого человека воспринимается индивидуально, но вместе с тем, бесспорно, есть общие составляющие этого феномена для большинства людей.

Автором термина «психологическое благополучие» является Бредберн Н., который считал, что система психологического благополучия состоит из двух компонентов: позитивного и негативного аффекта [16]. Сложность вызывала субъективность в изучении данной темы и одними из главных вопросов были: есть ли объективные факторы, по которым можно точно сказать, что этот человек счастливый, имеется ли достоверная связь психологического благополучия с возрастом, здоровьем, принадлежностью к этнической группе, материальным положением. Проведя несколько исследований Динеру Э. [17], удалось сделать важные выводы о субъективности психологического благополучия, без ссылки на которые не обходится практически ни одна статья, посвященная благополучию. «Субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально – психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало. Оно

содержит все три компонента, психического явления – когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий), и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения». То есть, нет универсального набора характеристик для определения уровня счастья человека, тут все индивидуально.

Российский психолог, доктор психологических наук Леонтьев Д.А. сделал заключение о том, что субъективное благополучие – это субъективная шкала, обобщенно оценивающая суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни. Счастье выступает как верхнее предельное значение этой шкалы [18]. К подобному заключению о понятии благополучия пришел Берзин Б.Ю.: «Психологическое благополучие понимается, прежде всего, как субъективная реальность, наиболее полно находящая свое выражение в эмоциональном (точнее, психологическом) самочувствии и ценностном самоотношении личности" [19, с. 74].

В понятие благополучия внесла большой вклад американский психолог Рифф. К. Данный феномен определяется ею как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей функционирования [20]. Она определяет благополучие как показатель, состоящий из нескольких компонентов: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие и интегральный показатель [21].

Анализируя и обобщая подходы к изучению психологического благополучия зарубежных и отечественных авторов, Некрасов В.В. и Сушков С.В. [22] разработали структуру субъективного благополучия личности, которая состоит из следующих основных компонентов:

1. Зависящие от особенностей личности:
 - когнитивный компонент (позитивное отношение к разным аспектам жизни, знание о них)

- рефлексивно – оценочный компонент (анализ и оценивание ситуаций и собственного положения)
2. Зависящие от факторов среды, окружения, образа жизни, стремлений:
- эмоциональный компонент (позитивные переживания), характеризующийся интенсивностью, превалированием позитивных переживаний над негативными и многообразием
 - волевой компонент (позитивные стремления)

По мнению Водяхи С.А. основным критерием психологического благополучия является баланс позитивных и негативных эмоций [23]. Так же в его работе сообщается, что люди, имеющие возможность заниматься любимым делом, испытывают большую удовлетворенность жизнью.

На состояние психологического благополучия существенное влияние может оказывать профессиональная деятельность. Так в исследованиях Реуновой А.Ю. и Зыбиной Л.Н. удалось показать связь между удовлетворённостью избранной профессией и субъективным благополучием личности [24]. В исследовании показано, насколько важно для ощущения благополучия соответствующий выбор профессии, так как, низкий уровень удовлетворённости избранной профессией в процессе профессионального обучения не способствует становлению профессионала и негативно сказывается на субъективном благополучии личности.

Существенно влияние психологического благополучия на такую профессиональную деятельность как преподавание, особенно у учителей общеобразовательных школ. В задачи учителя входит, кроме собственно передачи знаний в рамках дисциплины еще и культурное, патриотическое и социальное воспитание учеников, а также собственная гражданская и политическая активность. Возникновение новых требований к профессиональной деятельности учителя ставит социально – психологическую проблему профессионального благополучия педагога особенно остро в современных условиях [25]. Учитель, испытывающий

чувство психологического благополучия, саморазвивается, вносит креативные новые идеи в процесс своей работы. Психологическое благополучие – важный фактор для успешного профессионала в области преподавания [26]. Однако именно от благополучия учителей в большой степени зависит благополучие учеников [27]. Подольский А.И. и Идобаева И.О. определили связь эмоционального состояния учителей с психоэмоциональным благополучием учеников и пришли к выводу, что, чем меньше удовлетворены педагоги различными сферами жизни и жизнью в целом, тем выше показатели общей, школьной, самооценочной и межличностной тревожности учащихся. Неудовлетворенность учителей жизнью приводит к повышению их уровня реактивной (ситуативной) тревожности, что способствует повышению общей, школьной, самооценочной и межличностной тревожности учеников [28].

Для того чтобы создавать продуктивную благополучную среду для учеников, сам учитель должен быть психологически благополучным, а для этого важно быть удовлетворенным выбранной профессией. Хусаинова Р.М. и Гилемханова Э.Н. в своей работе определили качества учителя, способствующие снижению рисков асоциального поведения учеников. Это такие качества как: готовность к рассмотрению различных вариантов решений и гибкость в их принятии, высокая профессиональная активность, стремление к профессиональному росту, активная стратегия решения возникающих профессиональных проблем, чувство социальной поддержки, общая удовлетворенность жизнью [29].

Достоверное наличие связи между психологическим благополучием и удовлетворенностью от работы учителя продемонстрировано в исследовании Шигарцовой А.А. [30] на выборке из 80 учителей. Из них было выделено 2 группы учителей. Первая группа – удовлетворены своей профессией 57 учителей (71,25%), вторая группа – не удовлетворены профессией 23 учителя (28,75%). Психологическое благополучие удовлетворенных своей профессией учителей выше, чем у неудовлетворенных своей профессией

учителей. Интересным является и тот факт, что в исследовании Жданова Н.Е. пришла к выводу, что учителя с высшим уровнем образования в большей степени психологически благополучны, чем с средним уровнем образования [31].

Минюрова С.А. и Заусенко И.В. выявили личностные качества, которые выполняют функции личностных детерминант психологического благополучия педагога. В своей работе [32] они определили, что психологическое благополучие педагога может быть рассмотрено как система отношений к себе и другим, к условиям жизни и собственному личностному функционированию в этих условиях.

В исследованиях субъективного благополучия школьных учителей показана связь этого психологического состояния с показателями профессиональной деятельности: педагогической квалификацией, стажем, профессиональными проблемами, качеством трудовой жизни, удовлетворенности профессией [33]. Исследователи не безуспешно пытаются выделить проблемы психологического благополучия учителей, связанного с профессией, выделяя как объективные составляющие: материальные ресурсы, так и субъективные: отношение к работе, оценка результатов труда, настрой к работе, внутренняя гармония, цели в жизни, хорошее настроение [34].

Анализируя психологическое благополучие учителей, важно не только получить данные и сделать вывод о психоэмоциональном состоянии, но и выделить основные составляющие, которые наибольшим образом повлияли на результат, соответствующий низкому уровню психологического благополучия. В связи с этим стоит отметить, что в исследовании динамики состояния удовлетворенности педагогической деятельностью в зависимости от профессионального стажа было выявлено, что чем выше стаж, тем меньше удовлетворенность профессией. Из выделенных четырех групп учителей в соответствии с их стажем во всех группах отрицательную оценку получили факторы заработная плата и продолжительность рабочего дня [35]. Берзин

Б.Ю. и Мальцев А.В. указывают, что к недостаткам профессии, по мнению опрошенных учителей, помимо низкой заработной платы и длительного рабочего дня, отнесли еще трудности с устройством личной жизни. При этом в исследовании подтвердили завышенные требования к учителям и негативное отношение к профессии, снижающее авторитет учителей, со стороны СМИ [36].

Продолжая анализ факторов, негативно влияющих на психологическое и физическое состояние учителей, Мерзлякова Д.Р. выделяет следующие:

- Ежедневная психическая перегрузка.
- Заполнение большого количества документации, число которой возросло в результате цифровой трансформации образовательного процесса.
- Проблемы со здоровьем, связанные с длительной работой за компьютером.
- Сложности с подготовкой и проведением дистанционных занятий.
- Высокая ответственность за обучающихся.
- Дисбаланс между интеллектуальными, энергетическими затратами и реальным моральным и материальным вознаграждением.
- Вертикальные и горизонтальные конфликты в образовательной организации.
- Ролевой конфликт женщин – педагогов с высокой загруженностью работой по дому и дефицитом времени для семьи и детей [37].

С учетом вышесказанного, мы можем утверждать, что психологическое благополучие учителей важный фактор их трудовой деятельности.

1.3 Факторы, которые необходимо учитывать при оказании психологической помощи учителям

Стоит начать с того зачем вообще заботиться о поддержании психологического благополучия учителей. Так в статье «Психологическое благополучие специалистов помогающих профессий: теоретические

предпосылки исследования» [38] рассматривается важность психологического благополучия специалистов для качественного выполнения своей работы, а также рассмотрено каким образом профессиональные психологи могут помочь улучшить психологическое благополучие на рабочем месте. Педагоги так же, как и специалисты помогающих профессий (клинические психологи и логопеды), эмоционально вовлечены в межличностную коммуникацию на работе, подвержены профессиональному выгоранию и от их работы во многом зависит благополучие и успеваемость их учеников. Поэтому выводы о важности изучения психологического благополучия и поддержания его в пределах нормальных значений можно отнести и к учителям.

Обеспечение заботы о психологическом благополучии специалистов на рабочих местах ведет к более продуктивной и качественной работе, уменьшению текучести кадров, сокращению количества нерабочих дней по причине болезни педагогов. О том, что здоровье и психологическое благополучие на рабочем месте неразрывно связаны и о необходимости поддержания здоровья и благополучия на рабочем месте указано в статье Karen Danna и Ricky W Griffin [39].

При этом Елисеева О.А. по результатам исследования показала, что от уровня психологической безопасности образовательной среды школы зависят отдельные компоненты субъективного благополучия учеников. К таким отдельным компонентам она отнесла напряженность и чувствительность, выраженность психоэмоциональной симптоматики, самооценка здоровья, активность, способность к рефлексии, свобода выбора и ответственность за него, понимание и принятие другого [40].

Что можно отнести к факторам, снижающим уровень психологического благополучия учителей?

Исследования показали, что преподаватели, ощущая завышенные требования к ним, как к профессионалам, не могут реализовать свой

собственный потенциал в полной мере, поэтому важно при оказании психологической помощи учителям обращать их внимание на достижения, поднимая их самооценку [41]. О необходимости психологической помощи учителям с целью улучшения психоэмоционального состояния через позитивное самовосприятие пишут в своей работе Еделева Е.Г. и Шилова О.В. [42].

Что касается работы с начинающими педагогами, то очень важно донести, что у всех есть ошибки и полностью избавиться от них невозможно, так как часто с целью не совершать ошибок они начинают избегать экспериментов, появляется страх вносить что-то новое, что делает их ригидными. С этим сталкивается большинство начинающих учителей. Рогов Е.И. пишет о том, как важно для начинающих профессионалов на этапе обучения в ВУЗе столкнуться с возможными трудностями и преодолеть их, а также заменить некоторые дисциплины, чтобы выпускники чувствовали себя более уверенными в подготовке и избежали неожиданностей в процессе работы [43].

К факторам, позволяющим улучшить психологическое благополучие, относится и физическое состояние. Контроль за физическим состоянием, то есть своевременное обращение к врачу, здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность способны заметно улучшить психологическое состояние педагогов. Поэтому при оказании психологической поддержки учителям важно донести и необходимость следить за физическим состоянием. Стрессы, конфликты, ситуации неопределенности, проблемы дома, напряженные отношения с учениками, родителями учеников, коллегами, администрацией, переживания и тревога по поводу будущего и многие другие факторы влияют на снижение физического состояния. В первую очередь снижается качественная работа сердца и приходят все болезни, связанные с этим. В исследовании Виноградова Г.А., Чапала Т.В. и Илич М. пришли к выводу, что: «определенные психологические нарушения, связанные с сердечно-

сосудистыми заболеваниями, прежде всего когнитивные и эмоциональные. Психологические проявления сердечнососудистых заболеваний педагогов, накладываясь на специфику профессиональной деятельности, усиливают эмоциональную напряженность, приводят к сложностям в отношениях с коллегами и обучающимися, снижая эффективность профессионально–педагогической деятельности» [44].

В недавнем исследовании Сомовой Н.Л. и Кононовой А.С. по изучению психологического и социального благополучия молодых учителей было выявлено, что психологическое благополучие находится в пределах нормальных значений, однако социальное благополучие ниже нормы. Это связано с отсутствием собственного жилья, машины и прочих средств для нормальной, комфортной жизни в их молодом возрасте (22–27 лет). С получением опыта и долгой работой в профессии учитель это может привести к профессиональному выгоранию, поэтому очень важно психологическое сопровождение молодых специалистов для того, чтобы избежать снижения уровня психологического благополучия [45].

Тема профессионального выгорания это отдельная, но очень важная область для исследования. Анализируя психологическое благополучие учителей, эту тему нельзя не затронуть. Последствием неудовлетворенности работой может стать профессиональное выгорание учителя. Мерзлякова Д.Р. определила, как синдром профессионального выгорания учителей начальных классов может влиять на поведение учеников и доказала, что все состояния педагога, такие как негативное отношение к человеку, переживание некомпетентности и неуспешной своей деятельности, чувство усталости, негативно воздействуют на учеников [46].

Синдром выгорания проявляется в трех группах переживаний: эмоциональном истощении, диперсонализации, редукции личных достижений. Такое состояние приводит к конфликтам, нежеланию заниматься работой, проблемам в семье, проблемам со здоровьем и многим другим негативным последствиям. По мнению Водопьяновой Н.Е. и

Старченковой Е.С. к факторам, помогающим избежать выгорания, относятся: развитые адаптационные способности, высокий уровень нервно–психической устойчивости и саморегуляции поведения, значительный коммуникативный потенциал, модели преодолевающего поведения. А вот стаж и возраст не имеют значения. Выгоранию в равной степени подвержены все учителя. Имеет значение семейное положение учителей. Женатым мужчинам проще справляться с трудностями, а, следовательно, меньше вероятность столкнуться с выгоранием, тогда как женщины, наоборот больше подвержены риску выгорания в семье [47, с. 157–159]. В своей работе Водопьянова Н.Е. и Густелева А.Н. говорят о профилактике выгорания с помощью коррекции способов преподавания. Важно иметь индивидуальный партнёрский подход к каждому ученику, быть вовлеченным в интересы детей, давать им возможность для самостоятельной деятельности, ориентируясь на развитие творчества, самореализации и самостоятельности учеников [48].

Усманова М.Н., Бафаев М.М., Остонов Ш.Ш. отмечают, что наиболее всего риску возникновения выгорания подвержены лица, предъявляющие к себе чрезмерно высокие требования. Они также выделяют личностные особенности, развивающиеся на фоне профессионального выгорания: нерешительность, пассивность, консерватизм, закрытость, изменчивость настроения, раздражительность, эмоциональная холодность, сверхконтроль, утомляемость, тревожная мнительность [49].

Одно из проявлений профессионального выгорания – эмоциональное выгорание учителей, что является очень серьезной и все более часто встречаемой проблемой, которая проявляется следующим образом [50]:

- эмоциональная несдержанность, аффективный характер отрицательных эмоций;
- экономия положительных эмоций;

- потеря лично-ориентированного подхода в работе с учащимися;
- потеря интереса к работе и личности ученика.

Психологическое сопровождение учителей очень важно на всех этапах становления профессионалом от обучения в ВУЗе и на протяжении всего времени работы.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Организация эмпирического исследования

Департамент психологии Уральского федерального университета совместно Управлением образования Администрации города г. Каменск Уральский провели исследовательский опрос учителей по теме «Самочувствие современного учителя». Опрос проводится анонимно по составленной выборке, на основании данных, предоставленных Управлением образования. Опрос осуществлялся через Интернет в виде Google Forms с октября по ноябрь 2022 года. Вопросы были главным образом с выбором единственного ответа, но были и вопросы с множественным выбором. Также учителям в отдельных вопросах предлагалось указать собственный ответ. Анкета состояла из 113 вопросов, разделенных на четыре раздела: вопросы, связанные с отношением к профессии, вопросы об отношении к происходящим в системе образования процессам и реформам, вопросы, касающиеся социометрических данных учителей и вопросы трех психологических методик. В настоящей статье рассматриваются и анализируются результаты трех психологических методик, вопросы, связанные с отношением к профессии, частично социометрические данные учителей, а вопросы об отношении учителей к происходящим в системе образования процессам и реформам не приводятся.

2.2 Описание выборки

Для исследования была составлена репрезентативная выборка из учителей муниципалитета город Каменск – Уральский, состоящая из 506 учителей. В выборку вошли педагоги из 31 общеобразовательного учреждения из них 3 статусных. Женщин 469 человек, мужчин – 37 человек, возраст учителей: моложе 35 лет – 120 человек, 35–44 года – 98 человек, 45–54 года – 189 человек, 55–64 года – 81 человек, старше 65 лет – 18 человек. Учителей, реализующих программы начального общего образования – 173 человека, учителей, реализующих программы основного общего образования – 122 человека, учителей, реализующих программы полного среднего

образования – 211 человек. Среди них не замужем (холост) – 188 человек, остальные 318 – замужем (женат).

2.3 Описание методик

Для определения уровня психологического благополучия были использованы три методики. Шкала психологического благополучия Рифф К. (экспресс – вариант в адаптации Жуковской Л.В., Трошихиной Е.Г. [51]). Шкала позитивного и негативного аффекта, адаптированная Осиным Е.Н. [52]. Шкала удовлетворенности жизнью Динера Э., адаптированная Осиным Е.Н. и Леонтьевым Д.А. [53].

1. Шкала позитивного и негативного аффекта (ШПАНА)

Включает 12 прилагательных, которые описывают различные чувства и эмоции (См. Приложение В). Классический вариант этой методики включает 20 прилагательных. Методика Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта, ШПАНА (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) – один из наиболее распространенных инструментов экспресс-оценки позитивной и негативной эмоциональности. Методика направлена на диагностику широкого спектра позитивных и негативных эмоциональных состояний. Авторы: Уотсон Д., Кларк Л., Теллеген А. (David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen, 1988). Адаптирована методика Осиным Е.Н. (2012).

2. Шкала психологического благополучия К. Рифф (экспресс-вариант в адаптации Жуковской Л.В., Трошихиной Е.Г.).

Включает 6 субшкал (автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие) и всего 18 утверждений (См. Приложение Г).

Методика предназначена для диагностики актуального психологического благополучия человека на данном этапе жизненного пути и измерения степени выраженности основных компонентов психологического благополучия.

Шкала Автономности отражает самостоятельность, независимость личности, её способность регулировать свои поступки, опираясь на собственные критерии, а не на навязанные обществом установки.

Шкала Компетентности отражает способность человека справляться с ежедневными жизненными задачами.

Показатель по шкале Личностного роста демонстрирует уровень актуальной самореализации личности, её стремление к раскрытию своего потенциала.

Показатель по шкале Позитивных отношений отражает наличие стабильных и надёжных связей испытуемого с окружающими людьми, его способность заботиться и сопереживать, изоляцию от общества или активную включенность в систему общественных отношений.

Шкала Жизненных целей служит для выявления у испытуемого оформленных жизненных стремлений и смыслов, намерений и целей.

Показатель по шкале Самопринятия отражает способность человека принимать свои сильные и слабые стороны, удовлетворённость собственным прошлым.

3. Шкала удовлетворенности жизнью Динера Э.

Методика разработана в 1985 году группой ученых под предводительством профессора, именем которого она и названа. На русский язык тест был переведен и адаптирован Леонтьевым и Осиным в 2003 году. Методика ориентирована на когнитивную оценку жизни в целом по отношению к некоторому субъективному стандарту или идеалу («У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно», «В основном моя жизнь близка к идеалу») (См. Приложение Б).

В основе оценки опросника – психическое здоровье респондента и его положительное мировосприятие. Нарушить такой баланс могут как субъективный, так и глобальные факторы. Даже обеспеченный и успешный человек в условиях затяжного политического или социального конфликта ощутит дискомфорт, стресс, которые могут перерасти в депрессию.

Наоборот, малоимущий, несчастный человек не сможет адекватно воспринять общую атмосферу гармонии и ликования в обществе, поскольку сам он ежедневно сталкивается с серьезными угнетающими трудностями.

Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Чем больше баллов, тем выше удовлетворенность жизнью. Беспокойство вызывают результаты ниже 40%. Они свойственны психически нестабильным людям с нарушенным бытом и низкооплачиваемой работой. Характерная черта таких респондентов – привычка винить в своих бедах других или абстрактное зло при полном игнорировании собственных ошибок и недостатков.

Если полученные результаты стремятся к 100% – это говорит о хорошем психическом состоянии и способности человека противостоять жизненным трудностям и справляться с ними самостоятельно.

Главными особенностями методики являются ее простота и универсальность: определение и процедуры измерения не привязаны к конкретным характеристикам жизненных условий или содержанию деятельности.

2.4 Результаты и обсуждения

2.4.1 Измерение благополучия и удовлетворенности жизнью у современного учителя

Результаты по методике Шкала психологического благополучия К. Рифф интерпретировались, на основании рекомендаций составителей методики. По шкалам Автономность и Общий показатель больше половины опрошенных имеют показатели в пределах нормы (таблица 1). В соответствии с интерпретацией можно констатировать, что более половины педагогов ощущают себя вполне благополучными, а половина опрошенных способны противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо, регулировать свое поведение и оценивать себя, исходя из личных стандартов. По шкалам Компетентность, Личностный рост, Жизненные цели, Самопринятие группа учителей с показателями в пределах нормы самая большая из трех групп, хотя чуть менее от половины

ответивших, а вот по шкале Позитивные отношения группа с показателем в пределах нормы равна по численности группе с показателем выше нормы (таблица 1). Это свидетельствует о подавляющей по численности среди учителей с доверительными отношения с окружающими, с заботой и пониманием относящихся к другим и в первую очередь своим ученикам. А это как раз необходимые для школьного педагога качества. Кроме шкалы Позитивные отношения по шкале Личностный рост группа педагогов с показателями выше нормы существенно больше, чем группа с показателями ниже нормы. Это свидетельствует о значительной группе учителей с чувством постоянного развития, открытых новому опыту, что, собственно, и является особенностью их профессии. А вот по шкалам Автономность и Компетентность, наоборот, группа среди школьных учителей с показателями ниже нормы существенно больше, чем группа с показателями выше нормы. Таким образом значительная группа учителей зависит в своем поведении от мнения и оценки окружающих, часто полагается на мнение других, испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства. Последнее обстоятельство не только может препятствовать профессиональной деятельности педагога, но и может представлять определенную опасность в первую очередь для учащихся. По шкалам Самопринятие и Жизненные цели существенных по численности различий между группами педагогов выше и ниже нормы обнаружено не было. Это свидетельствует о том, что выборка учителей характеризуется как выравненная по позитивному отношению к себе, принятию различных своих стороны, наличие целей в жизни и осмысленности своего прошлого и настоящего.

Таблица 1 – Показатели выборки учителей по методике психологического благополучия К. Рифф относительно нормы

Шкала	Ниже нормы (число/%)	Норма (число/%)	Выше нормы (число/%)
Автономность	186/36,8	256/50,6	64/12,6
Компетентность	167/33,0	240/47,4	99/19,6
Личностный рост	114/22,5	216/42,7	176/34,8
Позитивные отношения	107/21,1	200/39,5	199/39,3
Жизненные цели	157/31	217/42,9	132/26,0
Самопринятие	145/28,7	215/42,5	146/28,9
Общий показатель психологического благополучия	35/6,9	298/58,9	173/34,2

Норма по шкалам позитивного и негативного аффекта рассчитывалась из вычисления среднего арифметического по выборке и его стандартного отклонения. По шкале Позитивный аффект значительно больше половины опрошенных имеют показатели в пределах нормы (таблица 2). Разница между результатами опрошенных выше и ниже практически отсутствует. По шкале Негативный аффект чуть менее половины опрошенных имеют показатели в пределах нормы. При этом группа педагогов с показателями ниже нормы почти в два раза больше, чем группа с показателями выше нормы. Таким образом по показателю уровень позитивного аффекта выборка учителей выровнена (имеет нормальное распределение) по ощущению положительной вовлеченности, энергичности и концентрации. А по показателю уровня негативного аффекта в выборке велика доля учителей, субъективно переживающих страдания, имеющих неприятную вовлеченность (гнев, отвращение, презрение, вина, страх, раздражительность).

Таблица 2 – Показатели выборки учителей по Шкалам позитивного и негативного аффекта относительно нормы

Шкала	Ниже нормы (число/%)	Норма (число/%)	Выше нормы (число/%)
Позитивный аффект	98/19,4	309/61,0	99/19,6
Негативный аффект	172/33,9	247/48,8	87/17,2

На основании рекомендаций баллы по Шкале Э. Динера равные 16 и ниже можно считать низкими, а 25 и выше – высокими. Руководствуясь этим, как и по предыдущим психологическим методиками, в выборке были выделены три группы учителей: соответствующие норме, выше и ниже нормы. При этом группа школьных учителей с показателями выше нормы значительно больше группы с показателями ниже нормы. Это свидетельствует, что подавляющее число учителей в самооценке своей жизни видят больше положительных моментов, сохраняя высокий уровень оптимизма. Вместе с тем выделенная группа ниже нормы, хоть и не так значительна, тем не менее, может вызывать беспокойство поскольку такие показатели свойственны психически нестабильным людям. Характерная черта таких респондентов – привычка винить в своих бедах других или абстрактное зло при полном игнорировании собственных ошибок и недостатков. Возможно, что выявление таких учителей потребует для них психологической помощи.

Таблица 3 – Показатели выборки учителей по Шкале Удовлетворенности жизнью относительно нормы

Шкала	Ниже нормы (число/%)	Норма (число/%)	Выше нормы (число/%)
Удовлетворенность жизнью	93/18,4	246/48,6	167/33,0

2.4.2 Связь социометрических показателей учителей со шкалами психологических методик

Шкалы психологических методик: Позитивного и Негативного аффекта, психологического благополучия К. Рифф, удовлетворенности жизнью Э. Динера, лишь в отдельных случаях показали достоверную связь с выбранными для исследования социометрическими показателями: учебная нагрузка, среднемесячная заработная плата, стаж работы, возраст (таблица 4). Так шкала Позитивного аффекта проявила достоверную прямую связь с возрастом учителей, хотя и не очень значительную в абсолютном значении.

Получилось, что возраст не ослабляет, а усиливает состояние приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации. Возрастные педагоги не испытывают никого уныния и вялости, как можно было бы ожидать. Такой результат свидетельствует о высоком уровне профессионализма, который не только не слабеет с возрастом, но и усиливается. А одним из составляющих профессионализма школьного учителя как раз и является способность сохранять позитивное эмоциональное состояние вне зависимости от производственных обстоятельств. Возможно и другое объяснение выявленной закономерности: «серебряного» возраста достигают те педагоги, остающиеся работать в школе, которые обладают устойчивым позитивным аффектом. Среди возрастных педагогов вероятно большинство экстравертов, социально активных, морально позитивных и духовных личностей. Не соответствующие этому типу личности школьные учителя отсеиваются в процессе педагогической деятельности. Однако противоречиво с указанными характеристиками является отсутствие связи шкалы Позитивного аффекта со стажем работы учителей. Это лишь означает, что выявленную закономерность необходимо проверить в дальнейшем. Шкала Негативного аффекта не показала ни одной достоверной корреляции с социометрическими показателями, что означает, что уровень отрицательного эмоционального состояния не связан ни с возрастом, ни со стажем работы, ни с учебной нагрузкой, ни с заработной платой (таблица 4).

Из шести шкал методики психологического благополучия К. Рифф по четырем были выявлены не высокие по абсолютному значению, но достоверные корреляции (таблица 4). У педагогов с более выраженной самостоятельностью и независимостью, способных противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом, самостоятельно регулирующих собственное поведение, оценивающих себя в соответствии с личными критериями, учебная нагрузка и соответственно заработная плата выше. Такую закономерность можно объяснить тем, что более высокая заработная плата, которая определяется большей учебной

нагрузкой присуща тем школьным педагогам, которые уверены в себе, могут иметь и отстаивать собственную точку зрения. Те же учителя мнения, которых зависят от мнения и оценки окружающих, в принятии важных решений полагаются на мнение других, поддаются попыткам общества заставить их думать и действовать определенным образом, не могут добиться высокой заработной платы, связанной с учебной нагрузкой.

Шкала Компетентность показала достоверную связь с возрастом учителей. Эта закономерность означает, что педагоги, обладающие компетенцией в управлении окружением, контролирующей свою внешнюю деятельность, эффективно использующие представляющиеся возможности, способные воспринимать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, чаще встречаются среди возрастных учителей. В то время как педагоги, испытывающие сложности в организации повседневной деятельности, чувствующие себя неспособными изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относятся к представляющимся возможностям. Лишенные чувства контроля над происходящим вокруг чаще встречаются среди молодых учителей. Однако педагогический стаж при этом связи со шкалой Компетентность не имеет.

Шкала Личностный рост показала достоверную отрицательную связь только со стажем работы (таблица 4). Наличие отрицательной связи свидетельствует, что школьные учителя, осознающие отсутствие собственного развития, не испытывающие чувства улучшения или самореализации, а наоборот испытывающие скуку и отсутствие интереса к жизни, ощущающие неспособность устанавливать новые отношения и изменять свое поведение, чаще встречаются среди педагогов с большим стажем работы в школе. Такая закономерность позволяет предположить наличие признаков профессионального выгорания у данной части педагогов. В то время как школьные учителя, стремящиеся к развитию, воспринимающие себя «растущим» и самореализовывающимся, открытые

новому опыту, испытывающие чувство реализации своего потенциала, наблюдающие улучшения в себе и своих действиях с течением времени, изменяющиеся в соответствии с собственными познаниями и достижениями встречаются чаще среди педагогов с небольшим стажем. Выявленная закономерность вполне логично свидетельствует, что у части педагогов с увеличением педагогического стажа теряется потенциал саморазвития и желания к получению новых знаний, а возраст при этом такой роли не играет.

Аналогичную отрицательную связь проявила шкала Жизненные цели и показатель стажа работы (таблица 4). Школьные педагоги с проявлением лишения смысла в жизни, имеющие мало целей или намерений, с отсутствием чувства направленности, не находящие цели в своей прошлой жизни и не имеющие перспектив или убеждений, определяющих смысл в настоящей жизни, встречались среди учителей с большим стажем работы в школе чаще, чем имеющие меньший стаж. И напротив, школьные педагоги, имеющие цель в жизни, чувство направленности; считающие, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, придерживающиеся убеждений, которые являются источниками цели в жизни, имеющие намерения и цели на всю жизнь чаще встречаются среди учителей с небольшим стажем работы в школе. Данная закономерность также свидетельствует о профессиональном выгорании у части педагогов с большим стажем учебной работы в школе.

Две шкалы методики психологического благополучия Риф: Позитивные отношения и Самопринятие не показали связи ни с одним из рассматриваемых социометрических показателей (таблица 4). Это означает, что доверительные отношения с окружающими, межличностные взаимоотношения, отношение к себе, знание себя оценка своего прошлого не связаны ни с возрастом, ни стажем школьных учителей, ни с их учебной нагрузкой, ни с уровнем заработной платы. Такой же результат оказался и по общему показателю методики психологического благополучия Риф и методики удовлетворенность жизнью (таблица 4). Психологическое

благополучие и показатель счастья, каковым является удовлетворенность жизнью не имеют связи со стажем и возрастом школьного учителя, его учебной нагрузкой и заработной платой.

Таблица 4 – Связь шкал психологических методик определения благополучия с социометрическими показателями выборки учителей

Шкалы	Учебная нагрузка	Среднемесячная заработная плата	Стаж работы	Возраст
Позитивный аффект	-0,08	0,04	-0,01	0,10*
Негативный аффект	0,08	-0,02	0,05	-0,03
Автономность	0,09*	0,10*	-0,04	0,02
Компетентность	0,02	-0,04	-0,02	0,11*
Личностный рост	0,02	0,06	-0,13*	-0,08
Позитивные отношения	0,02	0,02	0,02	0,02
Жизненные цели	-0,05	0,01	-0,11*	-0,04
Самопринятие	-0,06	0,04	-0,01	0,07
Общий показатель психологического благополучия	0,00	0,04	-0,07	0,02
Удовлетворенность жизнью	-0,07	0,04	-0,02	0,04

* Примечание - Указаны достоверные значения корреляции с уровнем значимости = 0,05

2.4.3 Связь психологического благополучия с отношением к профессии

В отличие от рассматриваемых социометрических показателей отношение к своей профессии и своей профессиональной деятельности оказалось в большей степени связано с показателем психологического благополучия учителей. Полученные результаты со всей очевидностью свидетельствуют о профессиональной направленности благополучия как психологического качества и как педагога, и как личности, которые неразрывны между собой. Так ответы на вопрос о том, довольны ли Вы своей

профессией оказались достоверно связаны со всеми шкалами трех методик (таблица 5). Самый значительный по абсолютному значению оказалась связь ответов на этот вопрос и шкалы Самопринятие. Школьные учителя, которые характеризуются позитивным отношением к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое в значительной степени довольный своей профессией, и она им нравится. И напротив, чем больше у педагогов проявляется недовольство собой, разочарование событиями своего прошлого и те, кто больше испытывает беспокойство по поводу некоторых своих личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является, в большей степени высказывают мнение, что профессия им совершенно не нравится. Значительный показатель связи ответов на данный вопрос оказался со шкалой Компетентность (таблица 5). Чем в большей степени учителя обладают властью и компетенцией в управлении окружением, контролируют свою деятельность, эффективно используют предоставленные возможности, а это как раз и есть, одни из главных профессиональных качеств педагога, тем в большей степени они довольны своей профессией, и она им нравится. Достоверная положительная связь с этой шкалой также указывает, что педагог способный улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей в большей степени удовлетворен своей профессией. В то время как учитель, испытывающий сложности в организации повседневной деятельности, чувствующий себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к представляющимся возможностям, лишенный чувства контроля над происходящим вокруг и к своей профессии относится без интереса. Шкала Жизненные цели также показала достоверную связь с ответами на вопрос об отношении к профессии (таблица 5). Те из учителей, кто имеет цель в жизни и чувство направленности; считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни более удовлетворены своей

профессией, чем те, кто лишен смысла в жизни, имеют мало целей или намерений, у кого отсутствует чувство направленности, нет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни. Аналогично положительная достоверная связь выявлена между шкалой Личностный рост и ответами на данный вопрос (таблица 5). Поэтому учителя, обладающие чувством саморазвития, воспринимающие себя самореализовывающимися, открытыми новому опыту, более удовлетворены профессией, нежели те, у кого таких качеств меньше. Положительно реагируют на свою профессию педагоги, испытывающие чувство реализации своего потенциала, наблюдающие улучшения в себе и своих действиях с течением времени, изменяющиеся в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Тогда как школьные учителя, осознающие отсутствие собственного развития, не испытывающие чувства улучшения или самореализации, а наоборот испытывает скуку негативно воспринимают свою профессию. У них нет интереса к жизни, присутствует неспособность устанавливать новые отношения или изменять свое поведение, что в конечном счете отрицательно сказывается на их отношении к собственной профессии. Хотя и не значительная по абсолютному значению, но достоверная связь была определена между шкалой Позитивные отношения и ответами на вопрос об отношении к профессии (таблица 5). Педагоги с доверительными отношениями с окружающими, способные заботиться о благополучии других, сопереживать, позитивнее воспринимают свою профессию, чем те учителя, у которых ограниченное количество доверительных отношений с окружающими, кому сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других. Более заинтересованы в своей профессии, те учителя, кто допускает привязанности и близкие отношения, понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. И наоборот отрицательно относятся к учительской профессии, те кто в межличностных взаимоотношениях, как правило, изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

По шкале Автономия достоверная связь с ответами на вопрос об отношении к профессии оказалась самой низкой. Очевидно, что такие качества как самостоятельность и независимость, способность противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом не характерны для профессии учитель. Более того можно уверенно считать, что под влиянием общества, которому он в конечном случае служит, он обязан думать и действовать определенным образом. Однако наиболее уверенные в себе педагоги могут позволить себе самостоятельное регулирование собственного поведения и прислушиваться не только к внешней оценке, в принятии важных решений, но и полагаться на собственное мнение.

Таким образом, общий показатель методики психологического благополучия Риф, как и все шкалы этой методики закономерно связан с ответами на вопрос «Довольны ли Вы своей профессией» (таблица 5). Для профессии педагога характерно такая высокая степень самоотдачи, что он не мыслит себя вне профессии, уделяя ей не только формально выделенное время на обучение, но и личное, на нехватку которого жалуются все педагоги. Так в нашем опросе 63,8% ответивших считают, что в профессии учитель остается меньше свободного времени, чем в какой – либо другой.

Таблица 5 – Связь шкал психологических методик определения благополучия учителей и ответом на вопрос «Довольны ли Вы своей профессией» (для всех показателей уровень значимости 0,05)

Шкала методики	Коэффициент Спирмана
Общий показатель психологического благополучия	0,27
Автономность	0,09
Компетентность	0,26
Личностный рост	0,17
Позитивные отношения	0,13
Жизненные цели	0,21
Самопринятие	0,30
Позитивный аффект	0,34
Негативный аффект	- 0,27
Шкала удовлетворённостью жизнью	0,32

Шкалы Позитивного и Негативного аффекта показали достоверно значимую связь с ответами на вопрос «Довольны ли Вы своей профессией» соответственно прямую и обратную (таблица 5). Таким образом для учителей с положительной вовлеченностью, энергичных и с полной концентрацией характерно позитивное восприятие своей профессии, можно отметить, что для них это и есть собственно их профессия. А для педагогов, субъективно переживающих страдания, имеющих отрицательную вовлеченность профессия воспринимается как не интересная и даже отталкивающая. При усугублении последнего может происходить профессиональное выгорание и отказ от данной профессии. Собственно, это и наблюдается как показал наш опрос 10,7 % педагогов готовы полностью сменить сферу деятельности. Наличие устойчивых личностных черт, связанных с эмоциональной сферой, может быть предметом профессионального отбора будущих школьных учителей, о чем следует озадачиться при приеме на обучение в колледжи и вузы будущих педагогов.

Шкала удовлетворённости жизнью также имеет достаточно высокую прямую связь с отношением к профессии среди учителей (таблица 5). Чем выше у школьных учителей удовлетворенность жизнью, тем больше удовлетворенности от своей профессии. И наоборот, чем меньше удовлетворенность жизнью, тем меньше удовлетворенности от своей профессии. Этот вполне объективный результат не соответствует ответам на вопрос «Согласны ли Вы с тем, что «Работа главное в жизни?»». Положительно на него ответило только 22,3%, отрицательно 55,3%, остальные 22,4% затруднялись с ответом. Вероятно, само отношение к профессии у большинства учителей школы противоречивое. И это противоречие определяется прежде всего не недостатком времени и низкой материальным вознаграждением за интенсивный и одновременно экстенсивный труд.

Достаточно показательным оказалось связь шкал психологических методик с ответами на вопросы «Оцените возможности вашей профессии по

сравнению с другими в отношении: ...». Всего было девять ситуаций сравнения из которых в таблице 2 представлено пять. Общий показатель методики Риф оказался положительно связан со всеми пятью ситуациями (Таблица А.1). Это означает, что у педагогов, демонстрирующих высокие показатели психологического благополучия, выше оценка проявления своих способностей и творческой самореализации в труде в сравнении с другими профессиями. Профессия педагога и в том числе школьного учителя по своей сути творческая, требующая постоянного поиска новых знаний, чтобы увлекать и мотивировать к учебе учащихся. Учителя с высоким показателем психологического благополучия осознают это в большей степени, чем учителя с низким показателем психологического благополучия. При этом профессия учитель имеет необходимую регламентацию деятельности, определяемую нормативными документами, учебными программами и учебными планами. Однако та часть учителей, которая чувствует себя уверенно, подкрепленная своим высоким психологическим благополучием признает за своей профессией проявления самостоятельности и свободы в профессиональной деятельности. Только этим можно объяснить прямую связь общего показателя методики Риф с выбором положительного ответа на соответствующую ситуацию в вопросе о сравнении профессии учитель с другими профессиями (Таблица А.1). В то же время ситуация возможности общения с интересными людьми реально представляется возможной, прежде всего из-за большого числа учеников и еще большего числа их родителей. Среди тех и других могут быть очень интересные люди, только одни в настоящем, а другие в будущем. Исходя из положительного отношения к профессии в целом школьные учителя с высоким общим показателем психологического благополучия видят в общении с интересными людьми важное преимущество своей профессии. Учителя с высоким показателем общего психологического благополучия уверены в том, что у школьного учителя есть возможности занять достойное место в обществе (Таблица А.1). Собственно, проецируя данную ситуацию на себя эта группа педагогов тем

самым демонстрирует уверенность в себе, а значит психологическое благополучие. В нашем опросе 38,9% ответивших педагогов выбрали ответ о роли учительства в наше время – следует высоко оценить роль учителя в духовном развитии народа. Часть учителей в ответе на этот вопрос (25,5%) выбрали ответ, что чтобы стать подлинным носителем духовной культуры одного педагогического образования мало и это справедливо. Только 4,2% педагогов выбрали ответ – сейчас другая эпоха, другой образ жизни, зачем нам брать традиции, которым нет места в современности. Определенная доля педагогов (12,8%) считает, что в наше время учитель практически ничем не отличается по уровню духовной культуры от большинства представителей других профессий. При этом 17,8% педагогов затруднялись с выбором ответа на данный вопрос. Таким образом предпочтение среди школьных педагогов выявлено в высокой оценке роли педагогов в современном обществе.

Ситуация разнообразия и нестандартности в профессиональной деятельности при сравнении профессии учителя с другими профессиями также выявила достоверную прямую связь с общим показателем психологического благополучия по методике Риф (Таблица А.1). В деятельности педагога достаточно много неожиданных и непредсказуемых ситуаций, которые связаны с поведением учеников, и грамотный учитель должен быть к ним готов. Причем наличие таких непредвиденных ситуаций в деятельности учителя можно рассматривать двояко: отрицательно, поскольку они могут мешать основной деятельности и положительно как вносящие разнообразие в основную деятельность. И в том и другом случае учителя, которые имеют общий показатель психологического благополучия выше, справляются с этими сложными ситуациями лучше.

Шкалы методики Риф по-разному проявили себя в выявлении связи с ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями, но при этом по каждой шкале были выявлены достоверные связи (Таблица А.1). Так по шкале Автономность учителя с высоким баллом характеризуют профессию учитель как контакт с интересными людьми и связанную с

разнообразием нестандартных ситуаций. Это означает, что самостоятельные и независимые педагоги больше видят в своей профессии возможностей контакта именно с интересными людьми и положительно воспринимают разнообразие нестандартных ситуаций в своей деятельности. В то время как учителя, зависимые от мнения и оценки окружающих, в меньшей степени связывают свою профессию с коммуникацией с интересными людьми и отрицательно относятся к разнообразию нестандартных ситуаций в своей деятельности. Шкала Автономность показала еще одну достоверную связь с ситуацией сравнения профессии учитель с другими профессиями, именно наличия свободного времени, причем связь оказалась обратной ($r = -0,10$). Из этого следует вывод, что на самостоятельно мыслящих учителей независимых в своих мыслях и поведении от мнения других фактор времени играет меньшую роль, чем для учителей, в меньшей степени обладающих этими качествами.

Шкала Компетентность также показала две достоверные корреляционные связи с ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями. Таковыми ситуациями оказались проявление свободы и самостоятельности в поступках и достойной место в обществе, причем в обоих случаях была положительной и слабой в абсолютном значении, как и в случае со шкалой Автономность (Таблица А.1). Чем больше педагог обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует свою внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, тем выше оценка проявления свободы и самостоятельности в профессии учитель в сравнении с другими профессиями. И напротив, чем больше педагог испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к представляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг, тем ниже он оценивает

возможности своей профессии в проявлении свободы и самостоятельности действий. Хотя данная закономерность проявляется у незначительной части педагогов нашей выборки (Таблица А.1). Аналогично для другой ситуации, чем больше педагог обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует свою деятельность, тем большей степени он оценивает в своей профессии возможность занять достойное место в обществе. А чем больше педагог испытывает сложности в организации повседневной деятельности, пренебрежительно относится к представляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг, тем ниже он оценивает возможности своей профессии для того, чтобы занять достойное место в обществе.

По шкале Компетентность также были выявлены достоверные корреляционные связи с ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями по следующим позициям материальная обеспеченность ($r=0,12$), устройства личной жизни ($r=0,14$), наличия свободного времени ($r=0,14$). Следовательно, чем большей степени школьные учителя стремятся к управлению окружением, больше контролирует свою деятельность, более эффективно использует представляющиеся возможности, более способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, тем выше оценка необходимости материальной обеспеченности, что достаточно справедливо. Одновременно с этим выше желание устройства личной жизни, что вполне закономерно и необходимость наличия свободного времени, что вполне оправдано. И в то же время, чем больше педагог испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, лишен чувства контроля над происходящим вокруг, тем ниже он оценивает возможности своей профессии в получении материального достатка, устройства личной жизни и недостаток свободного времени.

Шкала личностный рост оказалась напрямую достоверно связана со всеми пятью ситуациями, рассматриваемыми в таблице А.1. Поэтому педагоги, обладающие чувством непрекращающегося саморазвития, воспринимающие себя только в процессе «роста», самореализовывающиеся, открытые новому опыту, испытывающие удовлетворение от реализации своего потенциала, постоянно наблюдающие в себе положительные изменения в соответствии с собственными познаниями и достижениями, воспринимают свою профессию, как дающую им проявление творчества и самореализации, свободы и самостоятельности, возможности общения с интересными людьми, позволяющую занять достойное место в обществе и предоставляющую им большое разнообразие ситуаций, причем часто нестандартных. А педагоги не осознающие собственного развития, не испытывающие чувства улучшения или самореализации, а наоборот испытывающие вялость и скуку, во многом потерявшие интерес к жизни, ощущающие неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение воспринимают свою профессию как не дающую им проявление никакого творчества и самореализации, лишаящую свободы и самостоятельности, а также возможности общения с интересными людьми, не позволяющую занять достойное место в обществе и заставляющую их находиться в однообразной ситуации, лишенной какой-либо новизны.

Шкала Позитивные отношения оказалась прямо и достоверно связана двумя ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями: общение с интересными людьми и достойное место в обществе (Таблица А.1). Поэтому проявилась следующая закономерность, что учителя, имеющие более удовлетворительные и доверительные отношения с окружающими; заботящиеся о благополучии других и в первую очередь детей; способные сопереживать, допускающие привязанности прежде всего к своим ученикам; понимающие, что отношения строятся в первую очередь на взаимных уступках в большей степени связывают свою профессию с общением с интересными людьми и возможностью занять достойное место в

обществе. Связь прослеживается прежде всего, потому что настроенный на коммуникацию человек обязательно столкнется с интересным собеседником, а поскольку профессия учителя – это профессия коммуникабельная, то такая реальность весьма вероятна. Точно также только тот человек, который проявляет заботу о других, может рассчитывать на признания сообщества. А школьный учитель, если он настоящий педагог, постоянно проявляет заботу о своих учениках. Соответственно если учитель имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других именно поэтому ему трудно найти интересных людей в своем окружении. А поскольку он, как правило, изолирован и фрустрирован в межличностных отношениях и не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими занять достойное место в обществе ему никак не удастся.

Шкала Жизненные цели показала достоверные связи с пятью ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями, представленные в таблице А.1. Поэтому, чем в большей степени школьные учителя имеют выраженные цели в жизни и чувство направленности, чем больше они считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, чем больше придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни и больше имеют намерений и целей на всю жизнь, тем больше для них собственная профессия в сравнении с другими профессиями представляется как: возможность проявления творчества и самореализации; свободы и самостоятельности; общения с интересными людьми; возможность занять достойное место в обществе и возможность иметь разнообразие нестандартных ситуаций. Таким образом жизненное целеполагание крайне важно для самоутверждения школьного учителя, как и любого педагога и поэтому оно определяет связь со многими особенностями профессии, отмеченными в ответах нашей выборки учителей. При этом обратная закономерность, также очень важна. А она показывает, что педагог, лишенный смысла в жизни, имеющий мало целей и намерений с

отсутствующим чувством направленности, не способный найти цели в своей прошлой жизни и не имеющий при этом и перспектив и убеждений, определяющих смысл жизни относится к своей профессии, сравнивая ее с другими профессиями, как: не позволяющей творчества и самореализации; свободы и самостоятельности; общения с интересными людьми; возможности занять достойное место в обществе и иметь разнообразие нестандартных ситуаций, из которых должны преобладать те, которые имеют отрицательные характеристики. Отсутствие жизненных целей – это барьер на пути развития педагога. Их нельзя формализовать для проведения какого-либо отбора, но их можно оценить по производственной и даже общественной активности.

По шкале Самопринятие проявились четыре достоверные корреляции с ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями: проявление свободы и самостоятельности; общение с интересными людьми, достойное место в обществе и устройства личной жизни (Таблица А.1). Выявленная закономерность означает, что школьные учителя с позитивным отношением к себе, знающие и принимающие свои, как положительные, так и отрицательные стороны, позитивно оценивающие свое прошлое, в большей степени оценивают в своей профессии возможность самостоятельно принимать решения, быть независимым от других, реально встречаться и общаться с интересными людьми, предполагают, что учитель способен занять в обществе весомое и значимое место и играть существенную роль, а также в большей степени имеют возможность устроить личную жизнь. Самоидентичность вероятно присуще прежде всего тем учителям, которые достигли высокого профессионального мастерства и тем самым завоевали высокое доверие среди учеников и коллег. В нашем опросе был соответствующий вопрос о том, как чаще всего складываются ваши отношения с учениками? Подавляющее большинство учителей выбрали ответ «Отношения хорошие, полное взаимопонимание» – 62,4%, другой ответ «Пытаемся по возможности понять друг друга» выбрало 36,0% другой

ответ «Трудно избежать конфликтных отношений» указали только 1,6%, ответ «Взаимное непонимание, отчуждение» не выбрал никто. В аналогичном вопросе об отношении с коллегами позитивных ответов было еще больше: ответ «Отношения хорошие, полное взаимопонимание» – 69,4%, ответ «Пытаемся по возможности понять друг друга» – 28,3%, ответ «Трудно избежать конфликтных отношений» – 2,2%, а ответ «Взаимное непонимание, отчуждение» выбрал только один учитель из числа опрошенных. Педагоги не довольные собой, разочарованные событиями своего прошлого, испытывающие беспокойство по поводу некоторых личных качеств в большей степени оценивают свою профессию без возможности проявления свободы и самостоятельности, не видят возможности общения с интересными людьми, не считают, что их профессия позволяет им занять достойное место в обществе и выстроить личную жизнь. Интересно и предсказуемо, что шкала Самопринятие выявила достоверную положительную связь с возможностью устройства личной жизни. Это означает, что педагоги с позитивным отношением к себе, знающие и принимающие свои как положительные, так и отрицательные стороны, позитивно оценивающие свое прошлое в большей степени склонны считать, что возможностей устроить свою личную жизнь у них больше, чем в других профессиях. Эта ситуация близка по смыслу к афоризму: «Если будешь уважать себя сам, то и другие будут тебя уважать». Через самоуважение легче добиться расположенности к себе, если только это самоуважение не переходит грань заносчивости. В художественных произведениях в том числе фильмах не мало сюжетов, когда именно школьный учитель становится участником межличностных отношений, перерастающих в чувство любви. К сожалению, многие из этих сюжетов появились давно, а в современном искусстве стали редки, а жаль!

Шкала Позитивного аффекта имела шесть положительных достоверных корреляции, а шкала негативного аффекта девять отрицательных достоверных корреляций с ситуациями сравнения профессии

учитель с другими профессиями (Таблица А.1). Педагоги, проявляющие большую степень состояния приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации оценивают свою профессию как возможность большего проявления творчества и самореализации, свободы и самостоятельности, общения с интересными людьми, возможности занять достойное место в обществе, устроить личную жизнь и иметь свободное время. И напротив педагоги с высоким уровнем состояния субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, отрицательных эмоций (гнев, отвращение, презрение, вина, страх, раздражительность) определяют свою профессию, в сравнении с другими профессиями, как профессию с меньшими возможностями проявления творчества и самореализации, свободы и самостоятельности, общения с интересными людьми, не позволяющую занять достойное место в обществе и не предоставляющую разнообразие нестандартных ситуаций позитивного характера, а также невозможности устройства личной жизни, отсутствия свободного времени, низкой материальной обеспеченности, отсутствие возможности служебного продвижения и деловой карьеры. Причем, как указывают авторы методики, проявление как позитивного, так и негативного аффекта может быть не только сиюминутным, но характеризовать личностные черты, устойчиво проявляющиеся в поведении и оценке окружающего мира. А это может означать значимость оценки эмоциональных особенностей для профессионального отбора работников системы образования. В работе с детьми нельзя быть скучным и занудным, необходимо сохранять оптимизм и веру в учащихся в любой ситуации.

Шкала Позитивного аффекта показала достоверную положительную связь с возможностью профессии учитель по сравнению с другими в отношении ситуации устройства личной жизни ($r=0,11$). Поэтому чем больше школьные учителя, проявляют состояние приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации, тем выше они оценивают свою профессию как возможность устройства личной жизни. Также достоверный,

хотя и очень значительный по абсолютному значению показатель корреляции оказался между шкалой позитивного аффекта и сравнением профессии учитель с другими профессиями по ситуации наличия свободного времени ($r=0,09$). А это значит для незначительной части нашей выборки учителей, но вполне достоверно школьные учителя, проявляющие позитивные эмоции, демонстрирующие высокую энергичность и концентрацию видят в своей профессии одним из преимуществ наличие свободного времени. И это при том, что, указывая причины возможного ухода с работы в школе, 45,8% ответивших учителей назвали ненормированный рабочий день, который не оставляет времени на семью и личную жизнь. Следовательно, кроме наличия объективных причин указанного факта, в которых нет сомнений, есть и субъективные – эмоциональное состояние, которое может быть и переменчивым в зависимости от ситуации и более постоянным как личностная особенность.

В свою очередь шкала Негативного аффекта показала достоверную отрицательную связь с возможностью профессии учитель по сравнению с другими в отношении еще четырех ситуаций: материальной обеспеченности ($r= -0,15$), устройства личной жизни ($r= -0,29$), наличия свободного времени ($r= -0,21$), служебного продвижения, деловой карьеры ($r= -0,20$). В двух указанных ситуациях мы имеем дополнительное подтверждение указанным выше закономерностям: связи эмоционального состояния и ситуаций устройства личной жизни и наличия свободного времени. Но две, указанные ситуации, не были отмечены. Чем выше школьные учителя проявляют состояние субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, негативные эмоции (гнев, отвращение, презрение, вина, страх, раздражительность) в противовес спокойствию и безмятежности, тем ниже их оценка сравнения собственной профессии с другими по материальной обеспеченности и возможности служебного продвижения и деловой карьеры. Обращает на себя внимание факт, что отрицательные характеристики в эмоциональной сфере проявляют больше закономерностей

и, следовательно, дают больше информации для исследования. На низкое материальное обеспечение многие учителя указывали как одну из причин ухода с работы в школе: в соответствующем вопросе 44,2% ответивших выбрали – заработок ниже, чем хотелось бы. А 21,7% учителей выбрали ответ – не устраивает, что рост профессионального мастерства никак не меняет статуса, зарплаты, престижа учителя, что также объясняет выявленную закономерность.

Шкала Удовлетворенности жизнью имела только три случая достоверной положительной связи с ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями: проявления свободы и самостоятельности; достойное место в обществе; устройства личной жизни (Таблица А.1). Чем выше у школьных учителей удовлетворенность жизнью, тем в большей степени они связывают свою профессию с возможностями проявления свободы и самостоятельности, возможности занять достойное место в обществе, а также возможности устроить личную жизнь. И наоборот, чем меньше удовлетворенность жизнью, тем в меньшей степени они считают, что профессия учитель предоставляет возможность проявления свободы и самостоятельности, достойно быть представленной в обществе и устроить личную жизнь. Выявленные ситуации проявления свободы и самостоятельности и достойное место в обществе характеризуют одни из самых ценных качеств, которые характеризуют человеческое счастье с двух разных позиций: личной и общественной. Чем больше личного счастья, тем больше ценится проявление свободы и самостоятельности, чем больше общественного счастья, выше ценится достойное место в обществе. Но опрос показал еще и третью достоверную связь шкалы удовлетворенности жизнью с ситуацией сравнения профессии учитель с другими профессиями: устройство личной жизни. А это усиливает значимость личного счастья, поскольку подавляющее число школьных учителей женщины, то значимость личной жизни для личного счастья бесспорна. Более того в этой ситуации: устройства личной жизни, личные и общественные составляющие счастья

соединяются через значимость женщины как продолжательницы рода и сохранения семейного очага.

Шкала Личностного роста показала достоверные связи с пятью ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями, представленными в Таблице А.1. Поэтому, чем в большей степени школьные учителя обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видят свой рост, открыты новому опыту; наблюдают все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени, тем больше для них собственная профессия в сравнении с другими профессиями представляется как: возможность проявления творчества и самореализации; свободы и самостоятельности; общения с интересными людьми; возможность занять достойное место в обществе и возможность иметь разнообразие нестандартных ситуаций. Эта шкала служит неким подтверждением наличия связи по шкале Жизненные цели, так как они обе связаны с осмысленностью своего опыта и наличием направленности и понимания своего желаемого будущего.

При этом обратная закономерность показывает, что педагог, имеющий чувство личностной стагнации, отсутствия ощущения улучшения со временем, чувство скуки и незаинтересованности в жизни, чувствующий себя неспособным приобретать новые установки и способы поведения, относится к своей профессии, сравнивая ее с другими профессиями, как к: не дающей творчества и самореализации; свободы и самостоятельности; общения с интересными людьми; возможности занять достойное место в обществе и иметь разнообразие нестандартных ситуаций, из которых должны преобладать те, которые имеют отрицательные характеристики.

Шкала Компетентности показала достоверные связи с пятью ситуациями сравнения профессии учитель с другими профессиями, представленными в Таблице А.1. Поэтому, чем в большей степени школьные учителя: обладают чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляют разнообразные виды деятельности; способны

выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, тем больше для них собственная профессия, в сравнении с другими профессиями, представляется как: возможность проявления свободы и самостоятельности; возможность занять достойное место в обществе; быть материально обеспеченным, устроить личную жизнь и иметь свободное время. Что тоже достаточно предсказуемо, так как человек, ощущающий себя способным выполнять свою работу, чувствует уверенность в себе и в других сферах жизни и ему хватает времени на выполнение не только трудовых обязанностей, но и на личную жизнь.

Достоверные связи проявились между ответами на вопросы, характеризующие отношение к профессии, и ощущением психологического благополучия. Наиболее показательными являются шкалы Позитивного и Негативного аффекта, шкала удовлетворенности жизнью и Общий показатель психологического благополучия (таблица 7).

Таблица 6 – Связь шкал психологических методик определения благополучия учителей и ответами на вопросы, характеризующие общее отношение к профессии (Коэффициент Спирмена, уровень значимости 0,05)

Шкала	Входит ли в Ваши планы в ближайшие 3–5 лет сменить работу?	Можете ли Вы сегодня сказать, насколько точно представляли свою профессию, когда ее выбирали?	Согласны ли Вы с мнением, что «работа – главное в жизни»?
Общий показатель психологического благополучия	-0,10	0,20	–
Автономность	–	–	–
Компетентность	-0,11	-0,23	–
Личностный рост	–	-0,10	–
Позитивные отношения	–	0,15	–
Жизненные цели	–	–	–
Самопринятие	-0,12	-0,21	–
Позитивный аффект	-0,24	-0,27	0,22
Негативный аффект	0,17	0,21	-0,11
Шкала удовлетворённостью жизнью	-0,12	-0,21	0,09

По шкале Самопринятие проявились две достоверные корреляции с ответами на вопросы (См. Приложение В). Выявленная закономерность означает, что школьные учителя, принимающие себя, с позитивным отношением к себе, не планируют менять работу. И абсолютно точно представляли свою работу, когда выбирали ее. И напротив, учителя, которые не удовлетворены собой и своим прошлым, вовсе бы хотели сменить сферу деятельности, и оказались разочарованными от нереализованных ожиданий от профессии.

Такой же результат показала и шкала Компетентность. То есть, учителя не способные осуществлять те, виды деятельности, которые подразумевает их специальность, хотели бы сменить сферу деятельности и не так представляли выбранную профессию.

Шкала Позитивного аффекта имеет три достоверные корреляции, как и шкала Негативного аффекта (таблица 7). Педагоги, проявляющие большую степень состояния приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации не планируют менять работу, абсолютно точно представляли свою работу такой, какой она и оказалась. При этом, эти учителя считают, что именно работа – главное в жизни, что показывает результат ответов на вопрос: «Согласны ли Вы с мнением, что «работа – главное в жизни»? (См. Приложение В)

И напротив, педагоги с высоким уровнем состояния субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, отрицательных эмоций (гнев, отвращение, презрение, вина, страх, раздражительность) хотели бы сменить профессию, разочарованы ей и уверены, что работа – не главное в жизни.

Шкала Удовлетворенности жизнью имела три случая достоверной положительной связи с ответами на вопросы, характеризующие общее отношение к профессии (таблица 7). Чем выше у школьных учителей удовлетворенность жизнью, тем больше у них совпали ожидания от профессии, меньше желания ее менять и большая уверенность, что работа –

главное в жизни. И действительно, для людей, у которых одной из самых важных сфер в жизни является работа, удовлетворенность жизнью будет зависеть именно от работы. И поэтому у них нет желания ее менять. При этом, в основе опросника: интерес к жизни, мотивированность, азарт; целеустремленность и решительность; умение расставлять приоритеты и систематически двигаться от цели к цели; положительное восприятие собственных качеств и поступков; приподнятый общий фон настроения. А мы видим из результатов по другим шкалам: Самопринятие, Личностный рост, Позитивный аффект, что именно эти качества связаны с отсутствием желания менять работу и отсутствием разочарования от профессии.

Самое важное для каждого человека это его взаимодействие в социуме, налаживание контактов и выстраивание отношений. Это важнейший компонент для ощущения субъективного благополучия. В опросе учителей этот фактор имеет значение. В ответах на вопрос: «Как чаще всего складываются Ваши отношения с...» выявлены достоверные связи (таблица 8).

Таблица 7 – Связь шкал психологических методик определения благополучия учителей и ответом на вопрос: «Как чаще всего складываются Ваши отношения с...» (Коэффициент Спирмена, уровень значимости 0,05)

Шкала	С учениками	С родителями учеников	С коллегами по работе	С администрацией	В семье
Общий показатель психологического благополучия	0,12	–	0,15	0,20	0,23
Автономность	–	–	0,11	–	0,13
Компетентность	0,16	–	0,13	0,18	0,24
Личностный рост	–	–	–	0,16	0,11
Позитивные отношения	0,09	–	0,16	0,16	0,19
Жизненные цели	–	–	–	–	–
Самопринятие	0,11	–	0,12	0,19	0,21
Позитивный аффект	–	–	0,09	0,21	0,19
Негативный аффект	-0,18	-0,14	-0,17	-0,28	-0,22
Шкала удовлетворённостью жизнью	0,14	–	–	0,12	0,22

Ответы на вопрос выстроены по принципу от плохого к хорошему, то есть прямая связь будет говорить о том, что, чем выше тот или иной показатель, тем лучше складываются отношения (См. Приложение В).

Шкала Самопринятие имеет прямое отношение к умению выстраивать отношения с окружающими, о чем было написано выше, анализируя Таблица А.1. Анализируя ответы на вопрос: «Как чаще всего складываются Ваши отношения с...», мы видим четыре достоверные связи. Это говорит о том, что школьные учителя с позитивным отношением к себе, знающие и принимающие свои как положительные, так и отрицательные стороны, позитивно оценивающие свое прошлое, имеют хорошие отношения и полное взаимопонимание с: учениками, с коллегами, с администрацией и в семье.

Педагоги не довольные собой, разочарованные событиями своего прошлого, испытывающие беспокойство по поводу некоторых личных качеств испытывают взаимное непонимание и отчуждение в отношениях с: учениками, коллегами, администрацией и в семье.

По шкале Компетентность результаты распределились также, как и по шкале Самопринятие, то есть, обнаружены четыре положительные достоверные связи и поэтому, чем в большей степени школьные учителя: обладают чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляют разнообразные виды деятельности; способны выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, тем лучше у них складываются отношения с: учениками, с коллегами, с администрацией и в семье. И наоборот, педагоги, не обладающие высокой компетентностью в своей профессии, имеют сложности в выстраивании отношений с: учениками, коллегами, администрацией и в семье.

Шкала Позитивные отношения показала четыре достоверные положительные связи (таблица 8) и означает, что учителя, которые: получают удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; заботятся о благополучии других; способны к сильной эмпатии, привязанности и

близости; понимают необходимость идти на уступки во взаимоотношениях, умеют договариваться и имеют хорошие отношения с: учениками, коллегами, администрацией и в семье. И наоборот, учителя, которые: испытывают недостаток близких, доверительных отношений с другими; им трудно заботиться о других, быть теплыми и открытыми; изолированы и фрустрированы в межличностных отношениях; не стремятся идти на компромисс для поддержания важных связей с другими, очевидно имеют отсутствие контакта с: учениками, коллегами, администрацией и в семье. Эта шкала напрямую зависит с данным вопросом, отсюда и наличие прямых достоверных связей.

Шкала Личностного роста показала две достоверные связи. Причем наибольший результат показала связь именно с умением выстраивать отношения с администрацией. То есть педагоги с чувством постоянного развития, с реализацией поставленных целей наиболее лучшим образом выстраивают отношения с администрацией, от которой во многом и зависит возможность получить желаемое для себя, учеников и в принципе общеобразовательного учреждения.

Шкала Позитивного аффекта имела три положительных достоверных корреляции, а шкала Негативного аффекта пять отрицательных достоверных корреляций с ответами на вопрос: «Как чаще всего складываются Ваши отношения с...» (таблица 8). Педагоги, проявляющие большую степень состояния приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации, имеют хорошие отношения и полное взаимопонимание с: коллегами, администрацией и в семье. И напротив педагоги с высоким уровнем состояния субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, отрицательных эмоций, имеют сложности в выстраивании отношений с: учениками, родителями учеников, коллегами, администрацией и в семье. То есть шкала Негативного аффекта демонстрирует, что именно педагоги, имеющие субъективное переживание по большей части негативных

эмоций, имеют сложности в выстраивании отношений не только на работе, но и дома.

Шкала Удовлетворенности жизнью имела только три случая достоверной положительной связи с умением находить контакт и выстраивать отношения с окружающими людьми (таблица 8). Чем выше у школьных учителей удовлетворенность жизнью, тем в большей степени они способны выстраивать контакт и находить общий язык с: учениками, администрацией и в семье. И наоборот, чем меньше удовлетворенность жизнью, тем хуже получается договариваться с: учениками, администрацией и в семье.

Интересными для анализа стали вопросы, относящиеся к вере в будущее профессии учителя, к отношению к профессии в настоящее время, а также вопрос, обращенный к жизни в целом (Таблица Б.1).

По шкалам Негативного аффекта и Позитивного аффекта обнаружено наличие достоверной связи по всем пяти вопросам (Таблица Б.1):

Шкала Позитивного аффекта показывает, что педагоги, проявляющие большую степень состояния приятной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации полагают, что печать, радио, телевидение, интернет активно способствуют повышению авторитета учителя. То есть учителя, преимущественно испытывающие позитивные эмоции считают, что то, чем активно пользуются люди, повышает престиж, влияние и достоинство профессии учитель. При этом такие педагоги считают, что следует высоко оценить роль учителя в духовном развитии народа, верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры и утверждают, что им интересно жить. Корреляцию с ответом на четвертый вопрос сложно связать с каким-то из конкретных ответов из-за наличия варианта: затрудняюсь сказать. То есть педагоги испытывают преимущественно позитивные эмоции, но об изменении своих ценностей и идеалах в момент заполнения анкеты не могут ничего сказать.

Педагоги с высоким уровнем состояния субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, отрицательных эмоций (гнев, отвращение, презрение, вина, страх, раздражительность) считают, что СМИ никак не способствуют повышению авторитета учителя, затрудняются ответить на вопрос какую роль в духовном развитии народа играют учителя, не верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры; в вопросе о собственных изменениях отвечали, что поняли, что не так жили, не то делали и им неинтересно жить.

Шкала Жизненные цели показала достоверные связи с четырьмя вопросами (Таблица Б.1). Поэтому чем в большей степени школьные учителя имеют выраженные цели в жизни и чувство направленности, чем больше они считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл, чем больше придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни и больше имеют намерений и целей на всю жизнь, тем более уверены, что следует высоко оценить роль учителя в духовном развитии народа, и верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры и им определено интересно жить.

При этом обратная закономерность показывает, что педагог, лишенный смысла в жизни, имеющий мало целей и намерений с отсутствующим чувством направленности, не способный найти цели в своей прошлой жизни и не имеющий при этом и перспектив и убеждений, определяющих смысл жизни, не верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры, поняли, что не так жили, не то делали и им неинтересно жить.

По шкале Самопринятие проявились четыре достоверные корреляции (Таблица Б.1). Выявленная закономерность означает, что школьные учителя с позитивным отношением к себе, знающие и принимающие свои как положительные, так и отрицательные стороны, позитивно оценивающие свое прошлое, считают, что следует высоко оценить роль учителя в духовном

развитии народа, верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры, и им определенно интересно жить.

Педагоги не довольные собой, разочарованные событиями своего прошлого, испытывающие беспокойство по поводу некоторых личных качеств не верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры, поняли, что не так жили, не то делали и им неинтересно жить.

Мы видим, что по шкалам Жизненные цели, Самопринятие, Компетентность и общий показатель благополучия имеют одинаковые корреляции с анализируемыми вопросами. Можно сказать, что респонденты, не принимающие себя, не ставящие целей и не имеющие компетентности в своей профессии, они не верят в поднятие авторитета профессии учитель и им неинтересно жить. И наоборот, как уже отмечалось, ставящие цели, уверенные в себе и в своих силах, верят в престижность своей профессии и по общему показателю испытывают ощущение субъективного благополучия. Им интересно жить и работать.

По шкалам Автономность, Личностный рост и Позитивные отношения, наблюдается достоверная связь по трем вопросам (Таблица Б.1). Можно сказать, что учителя способные противостоять социальному давлению, быть независимыми, которые совершенствуют себя, обладает чувством продолжающегося развития и при этом получают удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры, и им определенно интересно жить.

Те педагоги, которые озабочены ожиданиями и оценками других, чувствуют себя неспособными приобретать новые установки и способы поведения, испытывают недостаток близких, доверительных отношений с другими, отвечают, что им неинтересно жить и что они не верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры.

Шкала Удовлетворенности жизнью имеет четыре случая достоверной связи с ответами на представленные вопросы (Таблица Б.1). Чем выше у школьных учителей удовлетворенность жизнью, тем больше они верят в то, что СМИ способствует распространению авторитета профессии учитель. Верят в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры и им интересно жить.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение психологического благополучия репрезентативной выборки учителей показало преобладание нормы по показателям шкал психологического благополучия К. Рифф: Компетентность, Личностный рост, Жизненные цели, Самопринятие и Общий показатель психологического благополучия. Это свидетельствует о достаточном уровне субъективного благополучия в образовательной системе исследуемого муниципалитета. При этом по шкалам Автономность, Компетентность и Жизненные цели число учителей с показателями ниже нормы выше, чем число учителей с показателем выше нормы. Эти данные позволяют рассматривать ситуацию имеющего резерва для формирования таких личностных качеств как уверенность в себе, самоуважение, отстаивания своей позиции, в определенной степени профессионально необходимых для современного учителя. По шкалам Позитивные отношения и Личностный рост число учителей с показателями выше нормы выше, чем число учителей с показателем ниже нормы. И это означает удовлетворительную ситуацию взаимоотношений учителей с окружающими их людьми и в первую очередь с учащимися и при этом со стремлением школьных педагогов к саморазвитию и получению новых знаний, что является важнейшим профессиональным качеством учителя. В целом показатель общего психологического благополучия по методике К. Рифф показал значительное преобладание группы учителей, имеющих значение выше нормы, составившее треть от всех опрошенных.

По шкалам Позитивного и Негативного аффекта также преобладала группа учителей с показателями в пределах нормы. Однако по шкале позитивного аффекта группы с учителями с показателями выше и ниже нормы были равны по численности, по шкале негативного аффекта группа учителей с показателями ниже нормы в два раза превышала по численности группу с показателями выше нормы. Такой результат не может не настораживать, поскольку даже кратковременные негативные эмоции могут стать

постоянными, а следующим может стать нарастающее стрессовое состояние и профессиональное выгорание.

По шкале Удовлетворенности жизнью также преобладали показатели нормы, но при этом численность учителей с показателями выше нормы была почти в два раза больше, чем с показателями ниже нормы. Это свидетельствует о высоком уровне оптимизма, связанной как с профессиональной деятельностью, так и личной жизнью у значительной части школьных педагогов.

Обращает на себя внимание результат, что из рассматриваемых социометрических показателей стаж работы и возраст имели достоверную связь, хотя не очень значительную со шкалами Личностный рост, Жизненные цели и Позитивный аффект, Компетентность соответственно. Таким образом, ни возраст, ни стаж не являются помехой психологического благополучия, вероятно в процессе профессиональной деятельности происходит отбор школьных учителей. Значительного возраста и стажа в образовательной сфере достигают учителя с высоким уровнем оптимизма, уверенности в себе, саморазвития и самоуважения и эти личностные качества позволяют им не только успешно осуществлять свои профессиональные задачи, но и совершенствоваться.

Прямой вопрос «Довольны ли Вы своей профессией» показал достоверную связь со всеми шкалами всех трех методик. И это означает, что, в первую очередь, своей профессией удовлетворены школьные учителя с высокими показателями уровня психологического благополучия с выраженным позитивным и наоборот низким негативным аффектами, высокой удовлетворенностью жизнью. При этом школьные учителя с высоким уровнем психологического благополучия, сравнивая свою профессию с другими, видят в ней больше проявление творчества и самореализации, свободы и самостоятельности, общения с интересными людьми, возможности занять достойное место в обществе и большее разнообразие ситуаций в своей профессиональной деятельности причем со

знаком плюс. В значительной степени такой результат объясняется связью шкал Личностный рост и Жизненные цели с положительным ответом на вопрос об удовлетворенности своей профессией. Результаты показали, что шкала Позитивный аффект достоверно положительно, а шкала Негативный аффект достоверно отрицательно связана со сравнением профессии учителя с другими профессиями. Школьные учителя с высоким позитивным и низким негативным аффектами считают, что в их профессии больше проявление творчества и самореализации, свободы и самостоятельности, общения с интересными людьми, возможности занять достойное место в обществе, большее разнообразие положительных ситуаций, возможностей устройства личной жизни и наличия свободного времени. Шкала Удовлетворенности жизнью в отличие от предыдущих шкал менее однозначно связана с выделением преимуществ учительской профессии с другими. Учителя с более высокими показателями удовлетворенности жизнью выделяют в своей профессии в качестве преимуществ: проявление свободы и самостоятельности, возможности занять достойное место в обществе и устройство личной жизни.

Результаты показали, что шкала Позитивный аффект достоверно положительно, а шкала Негативный аффект достоверно отрицательно связана с ответами на вопросы, определяющие отношение к профессии, вере в нее и в принципе отношение к жизни. Одним из характерных вопросов из части веры в будущее профессии, это «Верите ли Вы в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры?». По этому вопросу проявлены достоверные связи со всеми рассматриваемыми шкалами. То есть учителя, которые верят в будущее своей профессии, испытывают состояние удовлетворенности и преобладание позитивного аффекта. Еще одним показательным вопросом стал: «Можете ли Вы сказать о себе, что Вам интересно жить?». Здесь одни из наибольших показателей коэффициента корреляции, то есть наиболее достоверные связи со всеми шкалами. Так как большую часть жизни человек проводит на работе, то мы можем сказать, что

удовлетворенные жизнью, ощущающие состояние психологического благополучия с преобладающим позитивным аффектом учителя удовлетворены профессией, так как их жизнь в целом им интересна.

Показательным явился ответ на вопрос: «Можете ли Вы сегодня сказать, насколько точно представляли свою профессию, когда ее выбирали?». Результаты показали, что те преподаватели, которые представляли профессию такой, какой она и оказалась, испытывают состояние психологического благополучия. Достоверной связи по этому вопросу не было проявлено только по двум шкалам: Автономность и Жизненные цели.

Характерным показателем для ощущения психологического благополучия является умение выстраивать отношения с окружающими, как на работе, так и в семье. По результатам ответов на вопросы: «Как чаще всего складываются Ваши отношения с...?» и шкалами методик, можно сказать, что чем лучше отношения: с учениками, с коллегами по работе, с администрацией, в семье, тем более выявлено преобладание позитивного аффекта, ощущение психологического благополучия и удовлетворенность жизнью и наоборот, чем хуже отношения, тем больше проявлено преобладание негативного аффекта.

В целом наше исследование показало, насколько важно для удовлетворения профессиональной деятельностью иметь школьному учителю высокий уровень психологического благополучия, позитивный аффект и удовлетворенность жизнью, причем указанное взаимообразно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ерина И.А., Мельник О.В. К вопросу о профессии педагога в современном обществе // Мир науки, культуры, образования. № 6 (97) 2022. С. 362–363.
2. Сивашинская Е. Ф. Педагогика: в помощь сдающему государственный экзамен // Е. Ф. Сивашинская. Брест: Изд-во БрГУ имени А.С. Пушкина, 2009. 548 с.
3. Турдиев Ш.Р., Келдиёрова М.Г. Личные и профессиональные особенности учителя // Проблемы современной науки и образования, 2020. С. 67–71.
4. Маслаков С. И. К вопросу о профессионально значимых качествах личности педагога // Вестник Воронежского экономико–правового института. Образование. 2017. Т. 3. № 2. С. 254–260.
5. Панкратова В. Г. Профессионально важные качества учителя // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. 2021. № 2. С. 41–52.
6. Баязитова Г.Р. и Федоров О.Д. Выявление составляющих психологической компетентности будущего учителя // Современное педагогическое образование №5, 2021. С. 267–270.
7. Олесова А. П., Каженкина У. В. Профессионально значимые качества учителя–словесника // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №1 (118). С. 101–104.
8. Пазухина С.В. Подходы к построению общения и взаимодействия с современными детьми в контексте обеспечения их психологической безопасности // Научно–педагогическое обозрение. 2024. Вып. 1 (53). С. 133–140.
9. Кригер Е.Э. Особенности профессионального становления педагога // Электронный журнал «Психологическая наука и образование psyedu.ru» №4, 2013. С. 241–249.

10. Колыхматов В.И. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования : учебно–методическое пособие – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2020. – 135 с.
11. Петраш Е.А., Сидорова Т.В. Портрет современного учителя в новой цифровой реальности // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого–педагогические науки. Т. 18 №4, 2021. С. 101–114.
12. Кокоришвили Т.И. Учитель в современном мире: вызовы времени // Вестник науки №1 (22) Т.2, 2020. С. 29–31.
13. Березина В.А. Психологическая готовность педагогов к инновационной деятельности в условиях цифровизации образования // Инновации в профессиональном и профессионально–педагогическом образовании, Т.2, 2020. С. 12–16.
14. Воробьева В.С. Основания психологического сопровождения профессионально–личностного развития молодых педагогов: обзор научной литературы // Проблемы современного педагогического образования, 2022. С. 348–351.
15. Слостенин В. А. и др. Педагогика : Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Слостенина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 576 с.
16. Bradburn N. The Structure of Psychological well–being. Chicago: Aldine Pub., 1969. 320 p.
17. Diener Ed. Subjective Well –Being. Psychological Bulklin 19tJ, Vol. 95, No. 3, 1984 P. 542–575.
18. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля //Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37.
19. Берзин Б.Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2018. № 4. С. 74–81.

20. Ryff C.D., Magee W.J., Kling K.C., Wing E.H. Macro – micro linkages in the study of psychological well – being. *The Self and Society in Aging Processes* / Ed. by Ryff C.D., Marshall V.W. New York: Springer, 1999. P. 247–278.
21. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well – being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. No 69. P. 719–727.
22. Некрасов В.В., Сушков С.В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе // *Научный журнал «Вестник университета»*. 2014. № 5. С. 231–237.
23. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // *Дискуссия*, 2012. С. 132–138.
24. Реунова А.Ю., Зыбина Л.Н., Мантурова Н.М. Удовлетворённость избранной профессией и субъективное благополучие личности // *Мир науки, культуры, образования*. 2018. № 3. С. 393–397.
25. Романова Е.А., Тореева Т.А., Гасанова Р.Р. Социально – психологическое благополучие педагога // *Отечественная и зарубежная педагогика*. 2019. № 2. С. 106–116.
26. Воюшина Е. А., Постникова М. И. Психологическое благополучие педагогов с разным стажем педагогической деятельности (поколенческий аспект) // *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании* №2, 2019. С. 842–850.
27. Ермолаева М.В., Лубовский Д.В. Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры // *Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология*. 2017. С. 92–97.
28. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психоземotionalное благополучие педагогов как фактор формирования ценностной сферы личности обучающихся // *Вестник Московского университета. Серия 20, Педагогическое образование*. 2016. № 1. С. 127–136.

29. Хусаинова Р.М., Гилемханова Э.Н. Роль психологического благополучия учителя в превенции рисков асоциального поведения учеников // Казанский педагогический журнал №2, 2019. С. 151–156.
30. Шигарцова А.А. Психологическое благополучие и удовлетворенность профессией современного учителя // Студенческий научный электронный журнал StudArctic Forum. 2021. № 2. С. 59–64.
31. Жданова Н.Е. Технологии оптимизации психологического благополучия педагогов образовательных организаций // Акмеология профессионального, 2019. С. 206–209.
32. Минюрова С.А., Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. 2013. №1. С. 94–101.
33. Бородкина Е.В. К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально–педагогической деятельности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. № 28. С. 31–34.
34. Осьмук Л.А., Сафронова М.В., Захир Ю.С. Психосоциальное благополучие и профессиональная деятельность российских учителей // Идеи и идеалы. 2013. Т. 1, № 3. С. 91–104.
35. Рогов Е.И. Динамика состояния удовлетворенности педагогической деятельностью в зависимости от профессионального стажа // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. 2023. С. 518–522
36. Берзин Б.Ю., Мальцев. А.В. Учитель: удовлетворенность профессией и социальнопсихологическое самочувствие // Известия уральского федерального университета. Серия 3: Общественные науки. – 2016. –Т. 11 – № 4 (158). С. 91–97.
37. Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях

цифровой трансформации образовательного процесса // Психолого–педагогические исследования, Т.14, №2, 2022. С. 48–63.

38. Ингуран О.В. Психологическое благополучие специалистов помогающих профессий: теоретические предпосылки исследования // Проблемы науки. 2019. С. 96–104.

39. Karen Danna, Ricky W Griffin. Health and Well–Being in the Workplace: A Review and Synthesis of the Literature. Journal of Management 25(3) June 1999. P. 357–384.

40. Елисеева О.А. Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды // Электронный журнал «Психологическая наука и образование», Т3, №3, 2011. С. 1–10.

41. Заусенко И.В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России, №2, 2012. С. 28–31.

42. Еделева Е.Г., Шилова О.В. Особенности психологического благополучия учителя в современной школе // Нижегородское образование, 1. 2018. С. 66–73.

43. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования : Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. 496 С.

44. Виноградова Г.А., Чапала Т.В., Илич М. Физическое благополучие педагогов как фактор эффективности профессиональной деятельности // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология, 2020;26(2). С. 79–83.

45. Сомова Н.Л., Кононова А.С. Психологическое и социальное благополучие молодых педагогов– учителей общеобразовательных школ // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2022. С. 258–266.

46. Мерзлякова Д.Р. Пути воздействия синдрома выгорания учителя начальных классов на личностные характеристики и учебную деятельность

учеников // Электронный журнал «Психологическая наука и образование», №2, 2011. С. 1–9.

47. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2–е изд. – СПб.: Питер, 2008. 336 С.

48. Водопьянова Н.Е., Густелева А.Н. Роль педагогического стиля в развитии профессионального выгорания учителей // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. Т. 19. С. 44–48.

49. Усманова М.Н., Бафаев М.М, Остонов Ш.Ш. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога // «Наука. Мысль: электронный периодический журнал». №10, 2014. С. 23–32.

50. Писаревская М. А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие // Мир науки. Педагогика и психология, Т.7, №4, 2019. С. 1–15.

51. Жуковская Л.В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.

52. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.

53. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

ТАБЛИЦА А.1

Таблица А.1 – Связь шкал психологических методик определения благополучия учителей и ответом на вопрос: «Сравните профессию учитель с другими профессиями» (Коэффициент Спирмена, уровень значимости 0,05)

Шкала	Проявление творчества и самореализации	Проявления свободы и самостоятельности	Общения с интересными людьми	Достойное место в обществе	Разнообразие ситуаций	Материальной обеспеченности	Устройств личной жизни	Наличия свободного времени	Служебного продвижения, деловой карьеры
Общий показатель психологического благополучия	0,13	0,12	0,21	0,15	0,13	–	–	–	–
Автономность	–	–	0,11	–	0,09	–	–	–0,10	–
Компетентность	–	0,09	–	0,11	–	0,12	0,14	0,14	–
Личностный рост	0,13	0,13	0,24	0,20	0,14	–	–	–	–
Позитивные отношения	–	–	0,14	–	0,12	–	–	–	–
Жизненные цели	0,14	0,12	0,23	0,13	0,19	–	–	–	–
Самопринятие	–	0,15	0,16	0,15	–	–	0,10	–	–
Позитивный аффект	0,17	0,24	0,20	0,22	–	–	0,11	0,09	–
Негативный аффект	–0,11	–0,23	–0,10	–0,22	0,09	–0,15	–0,29	–0,21	–0,2
Шкала удовлетворенностью жизнью	–	0,14	–	0,11	–	–	0,11	–	–

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(обязательное)

ТАБЛИЦА Б.1

Таблица Б.1 – Связь шкал психологических методик определения благополучия учителей и ответом на вопросы анкеты (Коэффициент Спирмена, уровень значимости 0,05)

Шкала	Как Вы полагаете какую роль в повышении авторитета учителя играют сегодня печать, радио, телевидение, интернет?	Вы, конечно, знаете о том, какую роль в духовном развитии народа играли в России учителя, что Вы думаете об этой роли учительства в наше время?	Верите ли Вы в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры?	На протяжении жизни у людей могут меняться взгляды, пересматриваться ценности, формироваться новые идеалы. Что Вы могли бы в настоящий момент сказать о себе?	Можете ли Вы сказать о себе, что Вам интересно жить?
Общий показатель психологического благополучия	–	–0,11	–0,25	0,22	–0,35
Автономность	–	–	–0,09	0,13	–0,13
Компетентность	–	–0,12	–0,20	0,10	–0,27
Личностный рост	–	–	–0,22	0,16	–0,28
Позитивные отношения	–	–	–0,12	0,12	–0,19
Жизненные цели	–	–0,10	–0,25	0,16	–0,25
Самопринятие	–	–0,12	–0,21	0,25	–0,38
Позитивный аффект	0,13	–0,15	–0,31	0,18	–0,39
Негативный аффект	–0,24	0,15	0,23	–0,12	0,30
Шкала удовлетворённостью жизнью	0,09	–	–0,24	0,21	–0,39

ПРИЛОЖЕНИЕ В

(справочное)

ВОПРОСЫ АНКЕТЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧИТЕЛЕЙ»

1. Входит ли в Ваши планы в ближайшие 3-5 лет сменить работу?
 - 1) Нет, не входит
 - 2) Собираюсь перейти в другую школу
 - 3) Собираюсь перейти во внешкольное детское учреждение
 - 4) Собираюсь уйти преподавать в техникум, ПТУ
 - 5) Собираюсь вообще сменить сферу деятельности

2. Можете ли Вы сегодня сказать, насколько точно представляли свою профессию, когда ее выбирали?
 - 1) Оказалось, что представлял(а) её довольно точно
 - 2) В чём-то ошибался(ась), в чём-то нет
 - 3) Оказалось, что представлял(а) её совершенно не такой, какая она есть

3. Оцените возможности вашей профессии по сравнению с другими в отношении: (В каждой строчке обведите цифру, соответствующую Вашему ответу)

Таблица В.1 – Оценка возможности профессии по сравнению с другими

	Возможности моей профессии		
	больше	такие же	меньше
Проявления своих способностей, творческой самореализации в труде			
Проявления самостоятельности свободы в профессиональной деятельности			
Материальной обеспеченности			
Устройства личной жизни			
Наличия свободного времени			
Служебного продвижения, деловой карьеры			
Возможности общения с интересными людьми			
Возможности занять достойное место в обществе			
Разнообразия ситуаций, их нестандартности			

4. Согласны ли Вы с мнением, что «работа – главное в жизни»?

- 1) Безусловно, это так
- 2) Пожалуй, это так
- 3) Трудно сказать
- 4) Вряд ли это так
- 5) Безусловно, нет

5. Как чаще всего складываются ваши отношения: (В каждой строчке обведите цифру, соответствующую Вашему ответу)

Таблица В.2 – Оценка взаимоотношений

	Отношения хорошие, полное взаимопонимание	Пытаемся по возможности понять друг друга	Трудно избежать конфликтных отношений	Взаимное непонимание, отчуждение
с учениками				
с родителями учеников				
с коллегами по работе				
с администрацией				
в семье				

6. Как Вы полагаете какую роль в повышении авторитета учителя играют сегодня печать, радио, телевидение, интернет?

- 1) Активно способствуют повышению авторитета
- 2) Практически не влияют на авторитет учителя
- 3) Не способствуют, более того, дискредитируют деятельность учителя

7. Вы, конечно, знаете о том, какую роль в духовном развитии народа играли в России учителя, что Вы думаете об этой роли учительства в наше время?

- 1) следует высоко оценить роль учителя в духовном развитии народа
- 2) в наше время учитель практически ничем не отличается по уровню духовной культуры от большинства представителей других профессий
- 3) сейчас другая эпоха, другой образ жизни, зачем нам брать традиции, которым нет места в современности
- 4) сейчас, чтобы стать подлинным носителем духовной культуры одного педагогического образования мало
- 5) затрудняюсь ответить

8. Верите ли Вы в возможность возрождения учительства в качестве подлинного носителя высокой культуры?

- 1) верю
- 2) не верю
- 3) затрудняюсь ответить

9. На протяжении жизни у людей могут меняться взгляды, пересматриваться ценности, формироваться новые идеалы. что Вы могли бы в настоящий момент сказать о себе?

- 1) Понял, что не так жил, не то делал
- 2) Старые представления о жизненных ценностях разрушились, новых пока нет
- 3) Пытаюсь найти себя
- 4) Только сейчас понял, во имя чего стоит жить
- 5) Система моих ценностей и взглядов не изменилась
- 6) Затрудняюсь сказать

10. Можете ли Вы сказать о себе, что вам интересно жить?

- 1) Да, конечно
- 2) Пожалуй, да
- 3) Трудно сказать

- 4) Скорее нет
- 5) Определённо нет

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

(справочное)

ШКАЛА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ Э. ДИНЕРА

Инструкция. Ниже даны утверждения, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Выразите степень Вашего согласия с каждым из них, поставив перед соответствующим утверждением оценку от 1 до 7:

1 – Полностью не согласен; 2 – Не согласен; 3 – Скорее не согласен;
4 – Нечто среднее; 5 – Скорее согласен; 6 – Согласен; 7 – полностью согласен

1. ____ В основном моя жизнь близка к идеалу.
2. ____ Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны.
3. ____ Я полностью удовлетворен моей жизнью.
4. ____ У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно.
5. ____ Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил все как есть.

Обработка. Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом, минимальный возможный балл по шкале – 7, максимальный – 35 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

(справочное)

ШКАЛЫ ПОЗИТИВНОГО И НЕГАТИВНОГО АФФЕКТА

Инструкция. Опросник состоит из перечня прилагательных, которые описывают различные чувства и эмоции. Прочитайте каждое прилагательное и отметьте рядом с ним, в какой мере Вы чувствуете себя так в течение прошедших двух недель. Используйте следующие варианты ответов:

1 – почти или совсем нет; 2 – немного; 3 – умеренно; 4 – значительно;
5 – очень сильно

- 1) _____ беспокойный
- 2) _____ заинтересованный
- 3) _____ подавленный
- 4) _____ радостный
- 5) _____ нервный
- 6) _____ вдохновенный
- 7) _____ полный сил
- 8) _____ тревожный
- 9) _____ уверенный
- 10) _____ раздраженный
- 11) _____ бодрый
- 12) _____ расстроенный

Интерпретация. Позитивный аффект (ПА): сумма баллов по пунктам 2, 4, 6, 7, 9, 11. Негативный аффект (НА): сумма баллов по пунктам 1, 3, 5, 8, 10, 12.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

(справочное)

ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ К. РИФФ

(экспресс–вариант в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной)

Инструкция. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями о том, что Вы чувствуете относительно себя и своей жизни. Для этого выделите цифру, наиболее точно описывающую степень вашего согласия с утверждением:

5 – совершенно согласен, 4 – согласен, 3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен, 2 – не согласен, 1– категорически не согласен.

Таблица Е.1 – Ответы по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Утверждение	Категорически не согласен	Не согласен	Сложно сказать, и согласен, и не согласен	Согласен	Совершенно согласен
7. Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общепринятым взглядам.	1	2	3	4	5
11. Мне доставляют удовольствие душевные разговоры с близкими и друзьями.	1	2	3	4	5
14. Я хорошо справляюсь с повседневными обязанностями	1	2	3	4	5
21. Я считаю важным приобретать новый опыт, меняющий мои привычные представления.	1	2	3	4	5
26. Размышляя о будущем, я чувствую прилив сил и желание действовать.	1	2	3	4	5
34. Когда я оглядываюсь на историю своей жизни, я доволен тем, как все сложилось.	1	2	3	4	5
43. Для меня жизнь – постоянный процесс учебы, изменения, роста.	1	2	3	4	5
44. Я часто ловлю себя на мысли, что живу неправильно.	1	2	3	4	5
45. Некоторые люди идут по жизни бесцельно, но я не один из них.	1	2	3	4	5
46. Я часто чувствую, что я не	1	2	3	4	5

Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Утверждение	Категорически не согласен	Не согласен	Сложно сказать, и согласен, и не согласен	Согласен	Совершенно согласен
достаточно способный.					
47. Для меня всегда было сложно и утомительно поддерживать близкие отношения с людьми.	1	2	3	4	5
48. Я живу сегодняшним днем и не думаю о будущем.	1	2	3	4	5
49. В целом мне нравится мой характер.	1	2	3	4	5
50. Трудности повседневной жизни часто утомляют меня.	1	2	3	4	5
51. Я давно отказался от попыток значительно улучшить или изменить свою жизнь.	1	2	3	4	5
52. На меня очень часто влияют люди с сильными убеждениями.	1	2	3	4	5
53. Думаю, что мне всегда недоставало теплых и доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5
54. Я оцениваю себя по своим собственным меркам, а не по критериям других людей.	1	2	3	4	5

Интерпретация. Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. 5 – совершенно согласен, 4 – согласен, 3 – сложно сказать, и согласен, и не согласен, 2 – не согласен, 1 – категорически не согласен. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях.