



УДК 159.9.072.422

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-461-473>

Позитивно-психологический подход как фактор стимулирования психологического благополучия и редуцирования рисков профессионального выгорания педагога

А. А. Реан^{✉1}, А. А. Ставцев¹, Р. Г. Кузьмин¹

¹ Московский педагогический государственный университет,
119991, Россия, г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1, стр. 1

Сведения об авторах

Артур Александрович Реан,
SPIN-код: 3118-2694,
Scopus AuthorID: 6507072773,
Researcher ID: A-5349-2015,
ORCID: 0000-0002-1107-9530,
e-mail: aa.reean@mpgu.su

Алексей Андреевич Ставцев,
SPIN-код: 1310-2964,
Scopus AuthorID: 57219288519,
ORCID: 0000-0001-7299-5017,
e-mail: stavtsev.alex@yandex.ru

Роман Геннадьевич Кузьмин,
ORCID: 0000-0001-8851-5313,
e-mail: rg.kuzmin@mpgu.su

Для цитирования:

Реан, А. А., Ставцев, А. А.,
Кузьмин, Р. Г.
(2021) Позитивно-
психологический подход как
фактор стимулирования
психологического благополучия
и редуцирования рисков
профессионального выгорания
педагога. *Психология человека
в образовании*, т. 3, № 4, с. 461–473.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-461-473>

Получена 19 июля 2021; прошла
рецензирование 1 сентября 2021;
принята 1 сентября 2021.

Финансирование: Исследование
выполнено в рамках
государственного задания
Министерства просвещения РФ
по разработке научной темы
«Модерация процессов
воспитания, социализации
и профилактики асоциального
поведения детей и подростков
в контексте позитивных
психологических интервенций»
№ 121 081 20 00 35-9 в 2021 г.

Права: © А. А. Реан,
А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин (2021).
Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.
Открытый доступ на условиях
лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования личностного потенциала педагогов, способов защиты от профессионального выгорания, а также поддержания и наращивания психологического благополучия педагогов. Существует большое количество подходов к описанию личностных черт и их взаимосвязи с профессиональной деятельностью человека, однако подходам к описанию личности в рамках профессиональной сферы с позиции позитивной психологии в отечественной научной литературе, на наш взгляд, уделено недостаточное внимание. Мы рассматриваем концепцию «24 сильных сторон личности» (в англоязычной литературе Values in Action; VIA), в соотношении с личностными показателями психологического благополучия индивида, выраженного удовлетворенностью жизнью, самооценкой и самоэффективностью, профессиональным выгоранием и рядом социально-демографических показателей на выборке педагогов России. Целью исследования было изучение общего уровня психологического благополучия и профессионального выгорания педагогов, проверка релевантности использования позитивно-психологической концепции «24 сильных сторон личности» как исследовательского инструмента для описания личности в профессиональной сфере, а также установление взаимосвязей между определенными сильными сторонами личности педагогов, их психологическим благополучием и профессиональным выгоранием.

В исследовании приняли участие 7946 педагогов (7466 — женщин; 480 — мужчин) из семи регионов РФ: Москва, Тверская, Курская, Орловская, Смоленская, Мурманская, Волгоградская области и ЯНАО. Возрастной состав выборки: мин. — 18 лет, макс. — 95 лет, средний возраст — 45 лет. В анкету были включены следующие методики: «Шкала удовлетворенности жизнью»; «Шкала самооценки»; «Шкала общей самоэффективности»; «Профессиональное выгорание»; «24 стороны личности».

Были сделаны следующие выводы: существует необходимость стимулирования психологического благополучия педагогов, в частности, в виде предоставления компетенций в сфере снижения негативного эффекта профессионального выгорания; концепция «24 сильных сторон личности» и подход с точки зрения позитивной психологии к изучению описанных выше проблематик представляется эффективным и релевантным. Установлены специфические взаимосвязи между определенными сильными сторонами личности, психологическим благополучием и профессиональным выгоранием педагогов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, позитивная психология, профессиональное выгорание, сильные стороны личности, российские педагоги.

Positive psychology approach as a factor of stimulating psychological well-being and reducing the risks of professional burnout of a teacher

A. A. Rean^{✉1}, A. A. Stavtsev¹, R. G. Kuzmin¹

¹ Moscow State Pedagogical University, 1/1 Malaya Pirogovskaya Str., Moscow 119991, Russia

Authors

Arthur A. Rean, SPIN: 3118-2694,
Scopus AuthorID: 6507072773,
Researcher ID: A-5349-2015,
ORCID: 0000-0002-1107-9530,
e-mail: aa.rean@mpgu.su

Alexey A. Stavtsev,
SPIN: 1310-2964,
Scopus AuthorID: 57219288519,
ORCID: 0000-0001-7299-5017,
e-mail: stavtsev.alex@yandex.ru

Roman G. Kuzmin,
ORCID: 0000-0001-8851-5313,
e-mail: rg.kuzmin@mpgu.su

For citation:

Rean, A. A., Stavtsev, A. A.,
Kuzmin, R. G.
(2021) Positive psychology approach
as a factor of stimulating
psychological well-being and
reducing the risks of professional
burnout of a teacher. *Psychology
in Education*, vol. 3, no. 4, pp. 461–473.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-4-461-473>

Received 19 July 2021;
reviewed 1 September 2021;
accepted 1 September 2021.

Funding: The study was carried out
within the framework of the state
assignment of the Ministry
of Education of the Russian
Federation for the development
of the research topic “Moderation
of the processes of upbringing,
socialization and prevention
of asocial behaviour of children
and adolescents in the context
of positive psychological
interventions” № 121 081 20 00 35-9
in 2021.

Copyright: © A. A. Rean,
A. A. Stavtsev, R. G. Kuzmin (2021).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.
Open access under [CC BY-NC
License 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract. The article presents the results of our study of personal potential and personality traits of teachers. The study focused on the ways of preventing professional burnout and maintaining and increasing psychological well-being. There are a large number of approaches to describing personality traits and their relation to one's profession. However, the positive psychology's approaches to describing personality within the professional sphere are, in our opinion, insufficiently presented in the available Russian literature.

This article aims to establish interconnections between the concept of Values in Action (VIA) and personal indicators of the psychological well-being of an individual. The psychological well-being is examined based on life satisfaction, self-esteem, self-efficiency, professional burnout and a number of socio-demographic indicators in a sample of Russian teachers. The study aimed to identify the general level of psychological well-being and professional burnout of teachers in Russia, test the relevance of using the positive psychological concept of VIA as a research tool for describing personality in the professional sphere, and establish relationships between certain strengths of the personality of teachers, their psychological well-being and professional burnout.

The study involved 7946 teachers (7466 women, 480 men) from seven regions of Russia. The following methods were included in the questionnaire: “Life Satisfaction Scale”; “Self-Esteem Scale”; “Scale of General Self-Efficiency”; “Professional Burnout”; “Values in Action — Inventory of Strength”.

The study revealed that there is a need to stimulate the psychological well-being of teachers—in particular, by providing teachers with training in how to reduce professional burnout. The VIA concept and the positive psychology's approach were shown to be effective and relevant tools for studying the issues described above. The study also established specific relationships between certain strengths of the personality, psychological well-being and professional burnout of teachers in Russia.

Keywords: psychological well-being; positive psychology, professional burnout, values in action, 24 personal strengths, Russian teachers.

Введение

Профессиональная деятельность человека, при всем многообразии ее определений и подходов к изучению, тесно связана с личностью индивида. Взаимному влиянию характеристик личности на профессиональную деятельность

и профессиональной деятельности на характеристики личности индивида посвящено большое количество исследований (Безносов 2012; Корнеева 2007; Ломакина, Егиньязова 2020; Токарева 2020). Уровень личностного благополучия в профессиональной деятельности педагога, выраженный в высоких показателях психологического

благополучия личности педагога и низких показателях профессионального выгорания, безусловно влияет на качество результатов трудовой деятельности, в частности на эффективность модерации процессов воспитания, социализации и профилактики асоциального поведения детей и подростков. В рамках исследования мы обратились к нескольким категориям, описывающим личность:

- 1) удовлетворенность жизнью;
- 2) самооценка;
- 3) самоэффективность;
- 4) профессиональное выгорание;
- 5) 24 сильные стороны личности.

Теоретический обзор современного состояния проблемы

Удовлетворенность жизнью, самооценка и самоэффективность — являются показателями психологического благополучия индивида (Kahneman, Riis 2005), также следует отметить, что самоэффективность личности тесно связана с эффективностью ее трудовой деятельности (Stajkovic, Luthans 1998). Показатель профессионального выгорания также тесно связан с эффективностью трудовой деятельности в виде обратной корреляционной связи (Schaufeli, Maslach, Marek 1993). И, наконец, 24 сильные стороны личности — одна из ключевых моделей в рамках исследовательского поля позитивной психологии (Леонтьев 2012; Peterson, Seligman 2004), описывающая 24 эмпирически подтвержденных положительных качества личности, выделенных в научно-исследовательском произведении К. Питерсона и М. Селигмана «Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification»¹ (CSV). Каждое из следующих 24 качеств — креативность (творческое мышление, оригинальность, изобретательность); любовь к учению; любопытство (любопытность); широта видения (мудрость); критическое мышление; храбрость (отвага); настойчивость (усердие, трудолюбие, стойкость); честность (искренность, целостность); энергичность (жажда жизни, энтузиазм, бодрость); любовь; доброта (великодушие, забота, сострадание); социальный (эмоциональный) интеллект; просоциальная активность; беспристрастность; лидерство; прощение (умение прощать); смирение; благоразумие (осторожность); самоконтроль (саморегуляция); умение ценить красоту и совершенство во всем; благодарность; оптимизм

(надежда, ориентация на лучшее будущее); чувство юмора (игривость); духовность (вера, смысл жизни) — обосновано эмпирическими исследованиями поведения человека и имеет психометрические параметры для валидного научного изучения (Буровихина, Леонтьев, Осин 2007; Peterson, Seligman 2004). Кроме того, 24 качества личности, несмотря на их устойчивость во времени, поддаются воздействию, их возможно стимулировать и преумножать (Peterson, Seligman 2004).

В данной статье представлены ключевые результаты исследования педагогов в виде показателей психологического благополучия, профессионального выгорания и 24 сильных сторон личности, наша интерпретация полученных результатов, а также представлены идеи практического применения полученных результатов. Обособленной задачей исследования выступала проверка гипотез: (1) о наличии значимых взаимосвязей между 24 качествами личности и психологическим благополучием педагогов; (2) о наличии профессионально специфичных связей между определенными качествами личности — психологическим благополучием и профессиональным выгоранием представителя определенной профессии.

Организация и методы исследования

Центр социализации, семьи и профилактики асоциального поведения Московского педагогического государственного университета при участии Научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства провел исследование личностного потенциала педагогов, способов защиты от профессионального выгорания, а также поддержания и наращивания психологического благополучия педагогов (далее — исследование педагогов). Основным инструментом сбора информации было количественное исследование в виде анонимного анкетирования, осуществленного через интернет. Выборку респондентов составили 7946 человек из семи регионов России: Москва, Тверская, Курская, Орловская, Смоленская, Мурманская, Волгоградская области и ЯНАО (7466 женщин и 480 мужчин), заполнивших опросник от начала до конца. Возрастной состав выборки: мин. — 18 лет, макс. — 95 лет, средний возраст — 45 лет. Также отметим, что абсолютное большинство респондентов (97%) находится в рамках 20–65 лет.

В анкете, предложенной респондентам, содержались вопросы социально-демографического характера: регион проживания, тип

¹ Рус. «Сильные стороны личности и добродетели: справочник и классификация».

населенного пункта, возраст, пол, наличие/отсутствие брака, наличие/отсутствие детей, уровень образования, материальная обеспеченность семьи, общий стаж, стаж на текущем месте работы, тип образовательного учреждения, квалификационная категория, наличие/отсутствие административной нагрузки, наличие/отсутствие классного руководства и общая атмосфера в образовательном учреждении. Также предлагались личностные опросники:

- «Шкала удовлетворенности жизнью» (ШУЖ) (Осин, Леонтьев 2020; Diener, Emmons, Larsen, Griffin 1985): 5 утверждений (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — полностью не согласен, а «7» — полностью согласен), 1 шкала (по каждой шкале мин. 5 баллов, макс. 35 баллов), α Кронбаха $> 0,8$;
- «Шкала самооценки» (ШС) (Бодалев, Столин 1987; Rosenberg 1965): 10 утверждений (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — полностью не согласен, а «7» — полностью согласен), 1 шкала (по каждой шкале мин. 10 баллов, макс. 70 баллов), α Кронбаха $> 0,8$;
- «Шкала общей самооффективности» (ШСЭ) (Шварцер, Ерусалем, Ромек 1996; Schwarzer, Jerusalem 1995): 10 утверждений (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — полностью не согласен, а «7» — полностью согласен), 1 шкала (по каждой шкале мин. 10 баллов, макс. 70 баллов), α Кронбаха $> 0,9$;

- «Профессиональное выгорание» (ПВ) (Водопьянова, Старченкова 2019; Maslach, Jackson, Leiter et al. 1986): 22 утверждения (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — никогда, а «7» — каждый день), 1 шкала (по каждой шкале мин. 22 балла, макс. 154 балла), α Кронбаха $> 0,9$;
- «Опросник 24 сильных сторон личности» (© 2020 VIA Institute on Character. All rights reserved, разработан К. Питерсоном и М. Селигманом) (Ставцев, Реан, Кузьмин 2021) 120 утверждений (ответы оценивались по 5-балльной шкале, где «1» — точно не про меня, а «5» — точно про меня), 24 шкалы по качествам личности — 5 утверждений на шкалу (по каждой шкале мин. 5 баллов, макс. 25 баллов), α Кронбаха $> 0,7$ (за исключением шкалы «смирение» α Кронбаха = 0,622).

Результаты и их обсуждение

Психологическое благополучие — важный показатель психоэмоционального состояния личности, включает удовлетворенность жизнью (ШУЖ), самооценку (ШС) и самооффективность (ШСЭ). По результатам анализа ответов респондентов чуть меньше половины (43%) имеют низкие показатели психологического благополучия. (Высокое психологическое благополучие ШУЖ, ШС, ШСЭ — выше среднего по всей выборке; низкое психологическое благополучие — хотя бы 2 из 3 (ШУЖ, ШС, ШСЭ) ниже среднего по выборке; рис. 1).

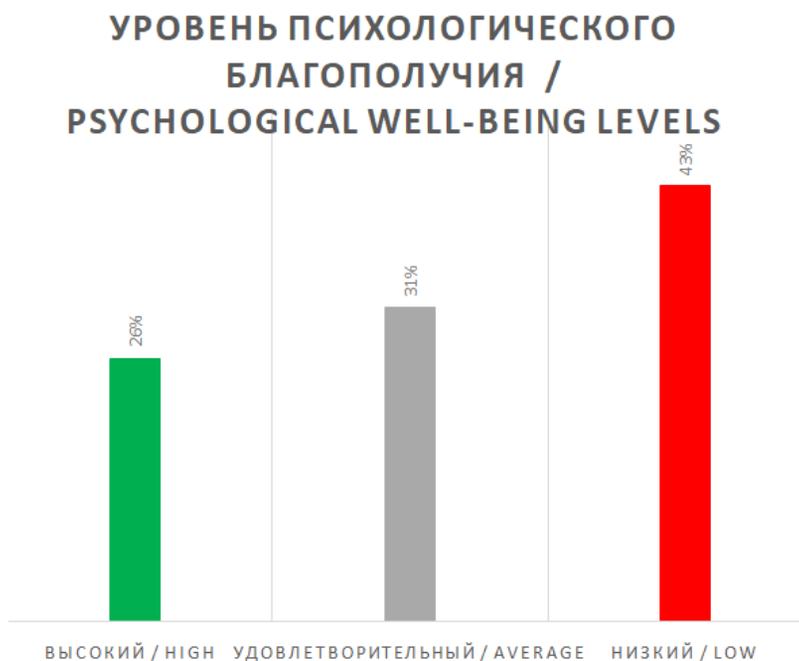


Рис. 1. Уровень психологического благополучия педагогов
Fig. 1. Psychological well-being levels of teachers

Факторы, влияющие на психологическое благополучие педагога (по степени значимости) (табл. 1):

- 1) Профессиональное выгорание;
- 2) Школьный климат;
- 3) Материальное положение семьи.

Профессиональное выгорание в нашем исследовании является наиболее значимым фактором, связанным с психологическим благополучием личности педагогов. В то же время оно оказывает огромное влияние на эффективность профессиональной деятельности. Являясь наиболее значимым фактором, связанным с психологическим благополучием педагогов, именно профессиональное выгорание позволяет определить, какие личностные характеристики способствуют защите от профессионального выгорания, тем самым уменьшая его негативное воздействие на психологическое благополучие

педагогов. Для оценки уровня профессионального выгорания мы использовали следующие уровни ПВ по распределению по баллам: 22–40 — низкое ПВ; 41–70 — среднее ПВ; 71–110 — высокое ПВ; 111–154 — очень высокое ПВ (рис. 2). Стоит отметить, что мы отошли от «классической» референтной шкалы значений (22–45 — крайне низкое; 46–71 — низкое; 72–97 — среднее; 98–123 — высокое; 124–154 — крайне высокое), взяв за среднее значение ПВ — средний уровень профессионального выгорания у выборки с психологическим благополучием (ШУЖ, ШС, ШСЭ) выше среднего, поскольку в связи с высокой корреляционной связью ПВ и ШУЖ (–,495**), ШС (–,532**), ШСЭ (–,448**), мы считаем некорректным брать за среднее («нормальное») референтное значение психологического выгорания показатель ПВ, характерный для психологически неблагополучных индивидов.

Табл. 1. Корреляционная матрица ШУЖ, ШС, ШСЭ, ПВ и социально-демографических показателей

	Материальное положение семьи	Стаж общий	Стаж на текущем месте	Квалификация	Административная нагрузка	Школьный климат	ШУЖ	ШС	ШСЭ	ПВ
Материальное положение семьи	1	–,030**	–,038**	,005	–,051**	,109**	,252**	,123**	,133**	–,132**
Стаж общий	–,030**	1	,595**	,554**	–,076**	,043**	–,022	,068**	–,008	–,061**
Стаж на текущем месте	–,038**	,595**	1	,470**	–,081**	,003	–,016	,055**	–,028*	,034**
Квалификация	,005	,554**	,470**	1	–,105**	,011	–,002	,073**	,009	,007
Административная нагрузка	–,051**	–,076**	–,081**	–,105**	1	–,049**	–,025*	–,027*	–,032**	–,008
Школьный климат	,109**	,043**	,003	,011	–,049**	1	,214**	,164**	,153**	–,353**
ШУЖ	,252**	–,022	–,016	–,002	–,025*	,214**	1	,461**	,498**	–,495**
ШС	,123**	,068**	,055**	,073**	–,027*	,164**	,461**	1	,571**	–,532**
ШСЭ	,133**	–,008	–,028*	,009	–,032**	,153**	,498**	,571**	1	–,448**
ПВ	–,132**	–,061**	,034**	,007	–,008	–,353**	–,495**	–,532**	–,448**	1

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Table 1. Correlation matrix: Life Satisfaction, Self-Esteem, Self-Efficacy, Professional Burnout and socio-demographic indicators

	Wealth	Work experience	Work experience at the same place	Qualification	Administration activities	School climate	Life satisfaction	Self-esteem	Self-efficacy	Professional burnout
Wealth	1	–,030**	–,038**	,005	–,051**	,109**	,252**	,123**	,133**	–,132**
Work experience	–,030**	1	,595**	,554**	–,076**	,043**	–,022	,068**	–,008	–,061**

Table 1. Completion

Work experience at the same place	-,038**	,595**	1	,470**	-,081**	,003	-,016	,055**	-,028*	,034**
Qualification	,005	,554**	,470**	1	-,105**	,011	-,002	,073**	,009	,007
Administration activities	-,051**	-,076**	-,081**	-,105**	1	-,049**	-,025*	-,027*	-,032**	-,008
School Climate	,109**	,043**	,003	,011	-,049**	1	,214**	,164**	,153**	-,353**
Life Satisfaction	,252**	-,022	-,016	-,002	-,025*	,214**	1	,461**	,498**	-,495**
Self-Esteem	,123**	,068**	,055**	,073**	-,027*	,164**	,461**	1	,571**	-,532**
Self-Efficacy	,133**	-,008	-,028*	,009	-,032**	,153**	,498**	,571**	1	-,448**
Professional Burnout	-,132**	-,061**	,034**	,007	-,008	-,353**	-,495**	-,532**	-,448**	1

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). * Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ / PROFESSIONAL BURNOUT LEVELS

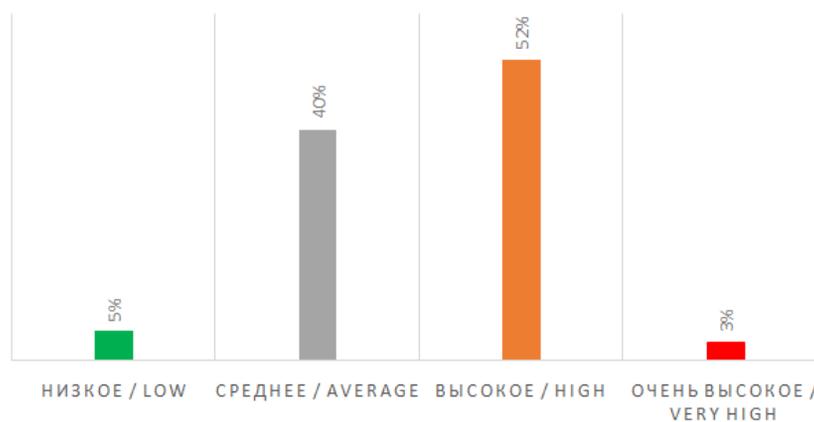


Рис. 2. Уровень профессионального выгорания педагогов
Fig. 2. Professional Burnout levels of teachers

Показатель школьной среды, или школьного климата, тесно связан с психологическим благополучием и профессиональным выгоранием педагогов — чем благоприятнее школьный климат, тем выше психологическое благополучие и меньше уровень выгорания. Кроме того, школьный климат — важнейший показатель, влияющий на эффективность учебной и воспитательной деятельности, а также он тесно связан с рисками асоциальных явлений в школе (Реан Ставцев, 2020). По оценке педагогов, школьный климат характеризуется следующим образом: благоприятный (58%); нейтральный (29%); враждебный (5%) (рис. 3).

Материальное положение семьи оказалось третьим по значимости фактором, влияющим

на психологическое благополучие. В рамках исследования респондентам предлагалось ответить на вопрос: «Как бы Вы охарактеризовали материальное положение Вашей семьи?» с вариантами ответов: 1 — «На питание денег хватает, но покупка одежды вызывает затруднения»; 2 — «На питание и одежду денег хватает, но покупка крупной бытовой техники вызывает затруднения»; 3 — «Можем спокойно себе позволить покупку бытовой техники, однако для приобретения автомобиля надо копить или брать кредит»; 4 — «Можем позволить себе покупку бытовой техники или автомобиля, однако приобретение недвижимости вызывает затруднения»; 5 — «Денег хватает на все вышеперечисленное» (рис. 4).

УРОВЕНЬ ШКОЛЬНОГО КЛИМАТА / SCHOOL CLIMATE LEVELS

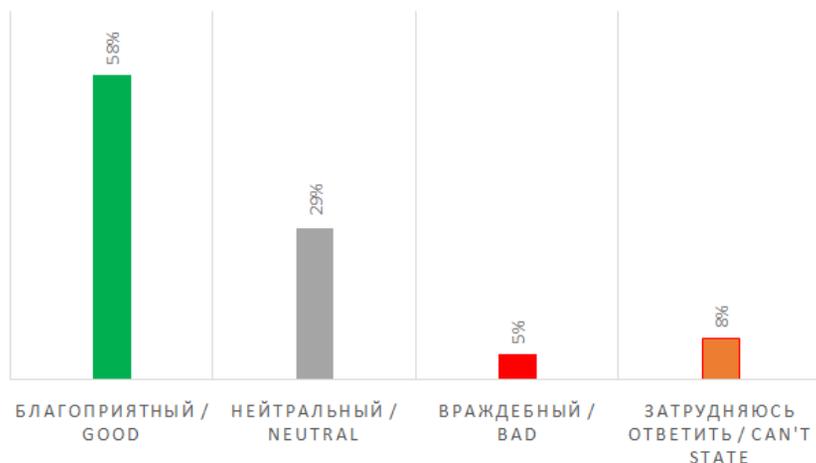


Рис. 3. Уровень школьного климата
Fig. 3. School climate levels

УРОВНИ МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПЕДАГОГОВ РФ / WEALTH LEVELS (1 TO 5)

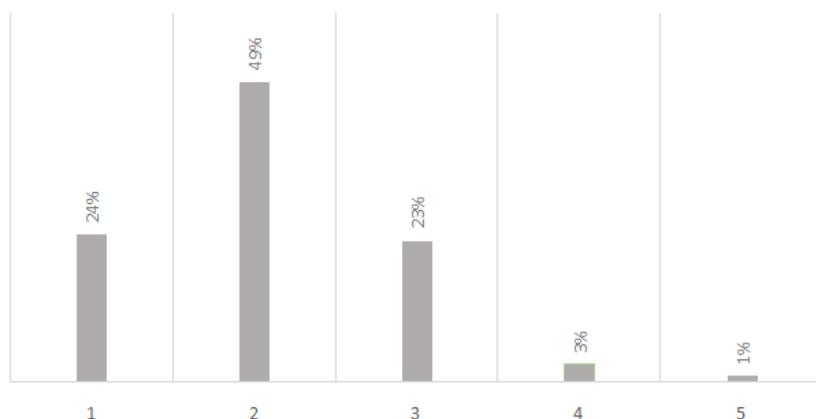


Рис. 4. Материальное положение семьи педагогов РФ (1 — низкое; ...; 5 — высокое)
Fig. 4. Wealth levels of Russian teachers (1 — low; ...; 5 — high)

Все сильные стороны личности показали значимые ($p < 0,01$) корреляционные связи с удовлетворенностью жизнью, самооценкой, самоэффективностью и профессиональным выгоранием, при этом можно выделить показатели с наиболее сильной корреляционной связью (табл. 2).

Наибольшую прямую связь с удовлетворенностью жизнью, самооценкой, самоэффективностью и обратную связь с профессиональным выгоранием педагогов демонстрируют качества личности: любопытство, энергичность, любовь, благодарность, оптимизм. Также следует отметить качества, помимо упомянутых, имеющие

несколько более низкие по абсолютному значению, но все равно высокозначимые ($p < 0,01$) показатели прямой корреляции с самоэффективностью и обратной корреляции с профессиональным выгоранием педагогов: креативность, широта видения, критическое мышление, храбрость, настойчивость, честность, доброта, социальный интеллект, беспристрастность, лидерство. Исходя из выявленных корреляционных связей, можно утверждать, что 24 качества личности имеют значимые связи с психологическим благополучием педагогов, более того, личностное благополучие в профессиональной деятельности педагогов наиболее связано

Табл. 2. Корреляционная матрица ШУЖ, ШС, ШСЭ, ПВ и 24 стороны личности

24 стороны личности	Корреляции значимы на уровне $p < 0,01$			
	с ШУЖ	с ШС	с ШСЭ	с ПВ
Креативность	,277	,281	,457	-,332
Любовь к учению	,232	,221	,336	-,301
Любопытство	,426	,356	,516	-,442
Широта видения	,258	,324	,492	-,241
Критическое мышление	,295	,371	,529	-,331
Храбрость	,220	,253	,428	-,240
Настойчивость	,299	,370	,498	-,358
Честность	,276	,396	,464	-,336
Энергичность	,467	,391	,522	-,533
Любовь	,448	,410	,414	-,356
Доброта	,331	,323	,414	-,400
Социальный интеллект	,315	,350	,538	-,370
Просоциальная активность	,304	,256	,384	-,377
Беспристрастность	,272	,310	,403	-,369
Лидерство	,306	,320	,480	-,380
Прощение	,255	,252	,290	-,355
Смирение	,183	,128	,224	-,233
Благодарность	,223	,209	,343	-,228
Самоконтроль	,257	,222	,293	-,286
Умение ценить красоту	,215	,165	,300	-,225
Благодарность	,445	,362	,450	-,414
Оптимизм	,482	,450	,546	-,463
Чувство юмора	,254	,245	,389	-,243
Духовность	,298	,216	,301	-,308

Table 2. Correlation matrix: Life Satisfaction, Self-Esteem, Self-Efficacy, Professional Burnout / 24 personal strengths

24 personal strengths	Significant correlations ($p < 0.01$)			
	Life Satisfaction	Self-Esteem	Self-Efficacy	Professional Burnout
Creativity	,277	,281	,457	-,332
Love of learning	,232	,221	,336	-,301
Curiosity	,426	,356	,516	-,442
Wisdom	,258	,324	,492	-,241
Critical thinking	,295	,371	,529	-,331

Table 2. Completion

Bravery	,220	,253	,428	–,240
Perseverance	,299	,370	,498	–,358
Honesty	,276	,396	,464	–,336
Zest	,467	,391	,522	–,533
Love	,448	,410	,414	–,356
Kindness	,331	,323	,414	–,400
Social Intelligence	,315	,350	,538	–,370
Teamwork	,304	,256	,384	–,377
Fairness	,272	,310	,403	–,369
Leadership	,306	,320	,480	–,380
Forgiveness	,255	,252	,290	–,355
Modesty	,183	,128	,224	–,233
Prudence	,223	,209	,343	–,228
Self-Regulation	,257	,222	,293	–,286
Beauty	,215	,165	,300	–,225
Gratitude	,445	,362	,450	–,414
Hope	,482	,450	,546	–,463
Humor	,254	,245	,389	–,243
Religiousness	,298	,216	,301	–,308

со следующими качествами личности: креативность, любопытство, широта видения, критическое мышление, храбрость, настойчивость, честность, энергичность, любовь, доброта, социальный интеллект, беспристрастность, лидерство, благодарность и оптимизм. Это подтверждает гипотезы (1) и (2).

Выводы

Полученные нами результаты позволяют сформулировать следующие выводы.

Чуть меньше половины педагогов (43%) РФ имеют неудовлетворительное психологическое благополучие и высокое профессиональное выгорание (55%), что говорит о необходимости воздействия с целью стимулирования личностного потенциала педагогов в области наращивания компетенций редуцирования негативного влияния внешних факторов (обучение эффективным в рамках профессии копинг-стратегиям, развитие качеств личности, стимулирующих психологическое благополучие и психологическую жизнестойкость).

Наиболее значимые факторы, влияющие на психологическое благополучие педагогов: 1. Профессиональное выгорание 2. Школьный климат 3. Материальное положение семьи. Профессиональное выгорание, как было упомянуто выше, поддается воздействию с помощью интервенций, развивающих профессиональные компетенции педагога, в том числе в области личного благополучия в профессиональной деятельности. Школьный климат является важным фактором психологического благополучия как педагогов, так и учащихся (Новикова, Реан 2019; Реан, Ставцев 2020). Системная работа, направленная на повышение показателей школьного климата, является крайне необходимой, несмотря на то что большинство (58%) педагогов оценивают школьный климат в месте их преподавания как благоприятный. В пользу этого говорят относительно невысокие показатели личностного благополучия и высокие показатели профессионального выгорания педагогов. Материальное положение семьи без сомнения является важным фактором психологического благополучия в профессиональной

деятельности педагогов, однако следует отметить, что данный фактор по значимости уступает предшествующим. Это приводит нас к, возможно, тривиальному, но все же важному в рассматриваемом контексте утверждению о том, что, несмотря на важность материального положения семьи педагогов, ситуацию с невысоким психологическим благополучием представителей профессии невозможно решить стимулированием только мер экономического характера.

Все 24 сильные качества личности оказывают положительное влияние как в разрезе стимулирования психологического благополучия, так и в разрезе уменьшения негативного влияния профессионального выгорания педагогов.

Наиболее значимыми профессионально-специфическими качествами личности педагога можно назвать: креативность, любопытство, широта видения, критическое мышление, храбрость, настойчивость, честность, энергичность, любовь, доброта, социальный интеллект, беспристрастность, лидерство, благодарность и оптимизм.

Важной особенностью позитивно психологического подхода к рассмотрению проблемы развития личностного потенциала индивида как способа защиты от профессионального выгорания, а также поддержания и наращивания психологического благополучия является структурная комплексность подхода. Изучив и выделив наиболее значимые сильные стороны личности в рамках определенной профессии, мы можем подобрать программы стимулирующего воздействия на эти качества, именуемые как позитивные психологические интервенции (ППИ) (Реан, Ставцев 2020). Эмпирически доказанное положительное влияние ППИ на психологическое благополучие и производственную эффективность представителей различных профессий было рассмотрено во множестве исследований, что подтверждает целесообразность разработки специализированных ППИ для стимулирования благополучия педагогов (Mercer, Oberdorfer, Saleem 2016; Meyers, van Woerkom, Bakker 2013). Кроме того, в разрезе рассмотрения педагогической выборки и важности концепции школьного климата также представляется актуальным применение ППИ, направленных на учащихся, в том числе с целью улучшения школьного климата (Реан, Ставцев 2020).

Мы полагаем, что подобные исследования, будучи проведенными на выборках представителей различных других профессий, позволят установить специфические взаимосвязи рода деятельности и 24 качеств личности. Исходя из результатов установленных взаимосвязей,

можно сформировать понимание наиболее эффективных «точек стимулирования» личностного потенциала представителей определенной профессии, в частности в виде подбора специализированных ППИ.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Соответствие принципам этики

Авторы сообщают, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The authors report that the study followed the ethical principles stipulated in for research involving humans and animals.

Вклад авторов

Реан Артур Александрович — организация и формулирование основной концепции исследования; утверждение методологии; научное руководство; развитие методологии обработки данных; формулировка выводов; подготовка окончательной редакции текста.

Ставцев Алексей Андреевич — подготовка инструментария опроса; анализ эмпирических материалов; развитие методологии обработки данных; обработка данных; формулировка выводов.

Кузьмин Роман Геннадьевич — подготовка инструментария опроса; обработка данных; визуализация данных в тексте; подготовка начального варианта текста.

Author Contributions

Arthur Rean — organization and formulation of the main concept of the study; methodology approval; scientific leadership; development of data processing methodology; formulation of conclusions; preparation of the final version of the text.

Alexey Stavtsev — preparation of survey instruments; analysis of empirical materials; development of data processing methodology; data processing; formulation of conclusions.

Roman Kuzmin — preparation of survey instruments; data processing; data visualization in text; preparation of the initial version of the text.

Литература

- Безносков, С. П. (2012) Профессиональные деформации личности. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, № 3 (55), с. 167–171.
- Бодалев, А. А., Столин, В. В. (ред.). (1987) *Общая психодиагностика*. М.: Изд-во Московского университета, 304 с.
- Буровихина, И. А., Леонтьев, Д. А., Осин, Е. Н. (2007) Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения профиля личных достоинств. *Психологическая диагностика*, № 1, с. 107–127.
- Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2019) *Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие*. М.: Юрайт, 299 с.
- Корнеева, Л. Н. (2007) Профессиональная психология личности. В кн.: В. А. Бодров (сост.). *Психологические основы профессиональной деятельности*. М.: Логос, с. 301–310.
- Леонтьев, Д. А. (2012) Позитивная психология — повестка дня нового столетия. *Психология. Журнал высшей школы экономики*, т. 9, № 4, с. 36–58.
- Ломакина, А. Н., Егиньязова, А. Р. (2020) Профессионально важные качества личности сотрудника уголовно-исполнительной системы как условие эффективности профессиональной деятельности. В кн.: *Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 27 марта 2020 г.* Владимир: Транзит-ИКС, с. 314–316.
- Новикова, М. А., Реан, А. А. (2019) Влияние школьного климата на возникновение травли: отечественный и зарубежный опыт исследования. *Вопросы образования*, № 2, с. 78–97. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2019-2-78-97>
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2020) Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, № 1, с. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Реан, А. А., Ставцев, А. А. (2020) Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга. *Вопросы образования*, № 3, с. 37–59. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2020-3-37-59>
- Ставцев, А. А., Реан, А. А., Кузьмин, Р. Г. (2021) Сильные стороны личности российских педагогов в модели VIA: апробация русскоязычной версии опросника «24 сильные стороны личности» (VIA–IS120). *Интеграция образования*, т. 25, № 4, с. 681–699. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.105.025.202104.681-699>
- Токарева, И. Н. (2020) Влияние профессиональной деятельности на личностные качества человека. В кн.: Д. Р. Хисматуллин (ред.). *Наука и инновации — современные концепции. Сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума 5 июня 2020 г. Т. 2*. Уфа: Инфинити, с. 155–158.
- Шварцер, Р., Ерусалем, М., Ромек, В. (1996) Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, № 7, с. 71–76.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, no. 1, pp. 71–75. http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Kahneman, D., Riis, J. (2005) Living, and thinking about it: Two perspectives on life. In: F. A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (eds.). *The Science of well-being*. Oxford: Oxford University Press, pp. 285–304.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. et al. (1986) Maslach burnout inventory. *Consulting Psychologists Press*, no. 21, pp. 3463–3464.
- Mercer, S., Oberdorfer, P., Saleem, M. (2016) Helping language teachers to thrive: Using positive psychology to promote teachers' professional well-being. In: D. Gabryś-Barker, D. Gałajda (eds.). *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*. Cham: Springer Publ., pp. 213–229. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32954-3_12
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., Bakker, A. B. (2013) The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, vol. 22, no. 5, pp. 618–632. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.694689>
- Peterson, K., Seligman, M. (2004) *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: American Psychological Association Publ.; New York Oxford University Press, 800 p.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and adolescent Self-image*. Princeton: Princeton University Press, 338 p.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., Marek, T. (1993) *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. London: Routledge Publ., 312 p. <https://doi.org/10.4324/9781315227979>
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995) Self-efficacy measurement: Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor: NFER-NELSO Publ., pp. 35–37.

Stajkovic, A. D., Luthans, F. (1998) Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, vol. 124, no. 2. pp. 240–261. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>

References

- Beznosov, S. P. (2012) Professional'nye deformatsii lichnosti [Professional deformations of the personality]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii — Vestnik of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, no. 3 (55), pp. 167–171. (In Russian)
- Bodalev, A. A., Stolín, V. V. (eds.). (1987) *Psikhologicheskaya diagnostika [Psychological diagnostics]*. Moscow: Moscow University Press, 304 p. (In Russian)
- Burovikhina, I. A., Leont'ev, D. A., Osin, E. N. (2007) Sily kharaktera kak resursy lichnosti podrostanta: opyt primeneniya profilya lichnykh dostoinstv [Strengths of character as resources of the personality of a teenager: experience of applying the profile of personal merit]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, no. 1, pp. 107–127. (In Russian)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, no. 1, pp. 71–75. http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13 (In English)
- Kahneman, D., Riis, J. (2005) Living, and thinking about it: Two perspectives on life. In: F. A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (eds.). *The Science of well-being*. Oxford: Oxford University Press, pp. 285–304. (In English)
- Korneeva, L. N. (2007) Professional'naya psikhologiya lichnosti [Professional psychology of personality]. In: V. A. Bodrov (comp.). *Psikhologicheskie osnovy professional'noj deyatel'nosti [Psychological foundations of professional activity]*. Moscow: Logos Publ., pp. 301–310. (In Russian)
- Leontiev, D. A. (2012). Pozitivnaya psikhologiya — povestka dnya novogo stoletiya [Positive psychology: An agenda for the new century]. *Psikhologiya. Zhurnal vysshej shkoly ekonomiki — The Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, vol. 9, no. 4, pp. 36–58. (In Russian)
- Lomakina, A. N., Egin'yazova, A. R. (2020) Professional'no vazhnye kachestva lichnosti sotrudnika ugolovno-ispolnitel'noj sistemy kak uslovie effektivnosti professional'noj deyatel'nosti [Professionally important personal qualities of an employee of the penitentiary system as a condition for the effectiveness of professional activity]. In: *Molodezh' i budushchee: professional'naya i lichnostnaya samorealizatsiya. Materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem 27 marta 2020 g. [Youth and the future: Professional and personal self-realization. Proceedings of the IX All-Russian scientific and practical conference with international participation March 27, 2020]*. Vladimir: Tranzit-IKS Publ., pp. 314–316. (In Russian)
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. et al. (1986) Maslach burnout inventory. *Consulting Psychologists Press*, no. 21, pp. 3463–3464. (In English)
- Mercer, S., Oberdorfer, P., Saleem, M. (2016) Helping language teachers to thrive: Using positive psychology to promote teachers' professional well-being. In: D. Gabrys-Barker, D. Galajda (eds.). *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*. Cham: Springer Publ., pp. 213–229. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32954-3_12 (In English)
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., Bakker, A. B. (2013) The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, vol. 22, no. 5, pp. 618–632. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.694689> (In English)
- Novikova, M. A., Rean, A. A. (2019) Vliyanie shkol'nogo klimata na vozniknovenie travli: otechestvennyj i zarubezhnyj opyt issledovaniya [Influence of school climate on bullying prevalence: Russian and International research experience]. *Voprosy obrazovaniya — Educational Studies Moscow*, no. 2, pp. 78–97. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2019-2-78-97> (In Russian)
- Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2020) Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyj analiz [Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: Psychometric properties and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya, Ekonomicheskie i sotsialnye peremeny — Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal*, no. 1, pp. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06> (In Russian)
- Peterson, K., Seligman, M. (2004) *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: American Psychological Association Publ.; New York Oxford University Press, 800 p. (In English)
- Rean, A. A., Stavtsev, A. A. (2020) Pozitivnye psikhologicheskie interventsii kak profilaktika shkol'nogo neblagopoluchiya, agressii i bullinga [Positive psychological interventions to prevent well-being issues, aggression and bullying in school students]. *Voprosy obrazovaniya — Educational Studies Moscow*, no. 3, pp. 37–59. <http://doi.org/10.17323/1814-9545-2020-3-37-59> (In Russian)
- Rosenberg, M. (1965) *Society and adolescent Self-image*. Princeton: Princeton University Press, 338 p. (In English)
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., Marek, T. (1993) *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. London: Routledge Publ., 312 p. <https://doi.org/10.4324/9781315227979> (In English)
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995) Self-efficacy measurement: Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor: NFER-NELSO Publ., pp. 35–37. (In English)

- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Romek, V. (1996) Russkaya versiya shkaly obshchchej samoeffektivnosti R. Schwarzera i M. Erusalema [Russian version of the general self-efficacy scale]. *Inostrannaya psikhologiya — Foreign Psychology*, no. 7, pp. 71–76. (In Russian)
- Stavtsev, A. A., Rean, A. A., Kuz'min, R. G. (2021) Sil'nye storony lichnosti rossijskikh pedagogov v modeli VIA: aprobatsiya russkoyazychnoj versii oprosnika "24 sil'nye storony lichnosti" (VIA-IS120) [Personal strengths of Russian teachers in VIA model: Approbation of the Russian-language version of the questionnaire "Values in Action Inventory of Strengths" (VIA-IS120)]. *Integratsiya obrazovaniya — Integration of Education*, vol. 25, no. 4, pp. 681–699. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.105.025.202104.681-699> (In Russian)
- Stajkovic, A. D., Luthans, F. (1998) Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, vol. 124, no. 2. pp. 240–261. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240> (In English)
- Tokareva, I. N. (2020) Vliyanie professional'noj deyatel'nosti na lichnostnye kachestva cheloveka [The influence of professional activity on the personal qualities of a person]. In: D. R. Khismatullin (ed.). *Nauka i innovatsii — sovremennye kontseptsii. Sbornik nauchnykh statej po itogam raboty Mezhdunarodnogo nauchnogo foruma 5 iyunya 2020 g. [Science and innovation — modern concepts. Collection of scientific articles on the results of the work of the International Scientific Forum (June 5, 2020)]. Vol. 2. Ufa: Infiniti Publ., pp. 155–158. (In Russian)*
- Vodop'yanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2019) *Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie [Burnout syndrome. Diagnostics and prevention: A practical guide]. Moscow: Yurajt Publ., 299 p. (In Russian)*