



Клинические, образовательные  
и социальные аспекты психологии здоровья

УДК 159.9.072

EDN GJЕOMY

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-3-339-357>

Научная статья

## Внутриличностные ресурсы поведения педагога в сфере здоровья

Ю. В. Торкаченко <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга,  
683032, Россия, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Пограничная, д. 4

<sup>2</sup> Камчатский институт развития образования,  
683000, Россия, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Набережная, д. 26

### Сведения об авторе

Юлия Владимировна Торкаченко, ORCID: 0000-0001-7808-7212, e-mail: [uliasha123@mail.ru](mailto:uliasha123@mail.ru)

**Для цитирования:** Торкаченко, Ю. В. (2022) Внутриличностные ресурсы поведения педагога в сфере здоровья. Психология человека в образовании, т. 4, № 3, с. 339–357. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-3-339-357>  
EDN GJЕOMY

**Получена** 22 апреля 2022; прошла 18 мая рецензирование 2022; принята 19 июня 2022.

**Финансирование:** Исследование не имело финансовой поддержки.

**Права:** © Ю. В. Торкаченко (2022). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях [лицензии CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### Аннотация

**Введение.** В статье актуализируется вопрос культуры здорового образа жизни педагога как важного условия воспитания у обучающихся ценностного отношения к здоровью.

**Цель исследования** — сравнительный анализ поведения в сфере здоровья у педагогов с разным уровнем внутриличностных ресурсов.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 120 учителей, повышающих квалификацию в КГАУ ДПО «Камчатский ИРО» в 2020 году. Инструментарий, направленный на диагностику внутриличностных ресурсов педагога, включает «Шкалу базисных убеждений» Р. Янофф-Бульмана в адаптации М. А. Падун, А. В. Котельниковой; Тест жизнестойкости С. Мадди, скрининговая версия Е. Н. Осина; субшкалу «Цели в жизни», методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского. Методический комплекс для оценки поведения педагога в сфере здоровья включает анкеты и методику «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой, А. В. Бердниковой.

**Результаты исследования.** В результате кластерного анализа сформированы две группы учителей с разным уровнем внутриличностных ресурсов, ЭГ 1 (66 человек) — педагоги с высоким уровнем внутриличностных ресурсов и ЭГ 2 (39 человек) — с более низким уровнем ресурсов. В состав групп вошли женщины разного возраста, стажа, уровня образования и предметной области. Между респондентами эмпирических групп выявлены различия в поведенческих паттернах, связанных с реализацией здорового образа жизни: достаточность сна ( $\phi^* = 2,63^{**}$ ), пищевое поведение ( $\phi^* = 1,8^*$ ), распределение экранного времени и др.; в готовности к обращению за помощью к психологу ( $\phi^* = 1,8^*$ ) и значимым близким: супругу ( $\phi^* = 3,76^{**}$ ), друзьям ( $\phi^* = 1,7^*$ ), родителям ( $\phi^* = 2,2^*$ ); в установках относительно значимых ситуаций: принятие ( $\phi^* = 2,33^{**}$ ), активное участие ( $\phi^* = 2,25^*$ ), оптимистичный прогноз ( $\phi^* = 2,78^{**}$ ); в самооценке здоровья ( $\phi^* = 3,29^{**}$ ) и субъективной репрезентации соматического здоровья, например частота головной боли ( $\phi^* = 1,85^*$ ) и др.

**Заключение.** Анализ данных позволяет конкретизировать мишени профилактики в сфере здоровья, способствует решению прикладных задач в системе повышения квалификации педагогов.

**Ключевые слова:** внутриличностные ресурсы здоровья, жизнестойкость, базовые убеждения, паттерны поведения в сфере здоровья

Research article

# Intrapersonal resources of health behavior in teachers

Yu. V. Torkachenko✉<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Kamchatka State University Named After Vitus Bering, 4 Pogranichnaya Str., Petropavlovsk-Kamchatsky 683032, Russia

<sup>2</sup> Kamchatka Institute of Education Development, 26 Naberezhnaya Str., Petropavlovsk-Kamchatsky 683000, Russia

## Author

Yuliya V. Torkachenko, ORCID: 0000-0001-7808-7212, e-mail: [uliasha123@mail.ru](mailto:uliasha123@mail.ru)

**For citation:** Torkachenko, Yu. V. (2022) Intrapersonal resources of health behavior in teachers. *Psychology in Education*, vol. 4, no. 3, pp. 339–357. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-3-339-357> EDN GJEOMY

**Received** 22 April 2022; reviewed 18 May 2022; accepted 19 June 2022.

**Funding:** The study did not receive any external funding

**Copyright:** © Yu. V. Torkachenko (2022). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY-NC License 4.0.

## Abstract

**Introduction.** The article focuses on health and wellness behavior patterns of teachers as an important factor promoting a value-based attitude to health in students. The research is a comparative analysis of health behavior in teachers with different levels of intrapersonal resources.

**Materials and Methods.** The study involved 120 teachers doing a professional development course at the Kamchatka Institute of Educational Development in 2020. The methods included Janoff-Bulman's World Assumptions Scale (WAS) (adapted by M. A. Padun and A. V. Kotelnikova); Maddi's Hardiness Survey (adapted by Ye. N. Osin); the subscale "Purpose in Life" of the Ryff Scales of Psychological Well-Being (adapted by N. N. Lepeshinsky). The health behavior of teachers was assessed using questionnaires and the methodology "Attitude to a Significant Life Situation" by E. Yu. Korzhova and A. V. Berdnikova.

**Results.** The study involved two experimental groups (EG) of teachers with different levels of intrapersonal potential: EG 1 (66 people) of teachers with a high level of intrapersonal resources and EG 2 (39 people) of teachers with a lower level of resources. The groups included women of different age, work experience, educational levels and subject areas. Teachers with different levels of intrapersonal resources showed differences in *behavioral patterns*, e.g., sleep adequacy ( $\phi^* = 2.63^{**}$ ); *attitude to seeking help* of a psychologist ( $\phi^* = 1.8^*$ ) and significant relatives, e.g., a spouse ( $\phi^* = 3.76^{**}$ ); *attitude regarding significant situations*: acceptance ( $\phi^* = 2.33^{**}$ ), active participation ( $\phi^* = 2.25^*$ ), optimistic forecast ( $\phi^* = 2.78^{**}$ ); *self-assessment of health* ( $\phi^* = 3.29^{**}$ ); *the subjective representation of somatic health*, e.g., the frequency of headaches ( $\phi^* = 1.85^*$ ), etc.

**Conclusion.** The obtained data allow to identify prevention targets as regards health. They also contribute to the solution of applied issues in the system of professional development of teachers.

**Keywords:** intrapersonal health resources, hardiness, basic beliefs, patterns of health behavior

## Введение

В документах, регламентирующих образовательные отношения в Российской Федерации, намечены направления деятельности педагога по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Возложенная на учителя ответственность требует развития не только предметных, но и личностных компетенций педагога, ориентации на здоровый и безопасный образ жизни.

Однако результаты исследований (Водопьянова 2017; Митина 2018) констатируют, что педагоги как профессиональная группа отличаются низкими показателями благополучия в сфере здоровья. Международное исследование

образовательной среды TALIS показало, что около 16% российских учителей сообщают об отрицательном влиянии педагогической деятельности на их эмоциональное и физическое состояние (Международное исследование учительского корпуса... 2018). В исследовании педагогов Камчатского края, организованного автором, также выявлены индикаторы неблагополучия в сфере здоровья, например, распространены неэффективные паттерны поведения в отношении здоровья, такие как низкая физическая активность (45%), табакокурение (26%).

Таким образом, выявленное противоречие между профессиональной ответственностью учителя и благополучием в сфере здоровья самого педагога требует всестороннего научного

осмысления и практических преобразований в системе повышения квалификации учителей.

Тезис о ключевом значении внутриличностных ресурсов в здоровье человека получил развитие в западных исследованиях благополучия. С. Хобфолл среди объективных, социальных, энергетических ресурсов преодоления стресса акцентирует особое внимание на внутриличностных качествах человека и отводит им ключевую роль в сохранении здоровья. К ним автор относит: оптимизм, жизнестойкость, локус контроля, систему верований и пр. (Hobfoll 2011).

В отечественной науке исследование внутриличностных ресурсов здоровья человека актуализировалось в рамках развития промышленной гигиены. Например, С. С. Корсаков акцентировал внимание на роли личностных характеристик в сохранении здоровья представителей помогающих профессий. К ним автор относил милосердие, самообладание и др. (Никифоров, Дудченко 2019).

Современные исследователи здоровья и благополучия также сосредоточены на изучении личностных качеств человека, которые позволяют сохранять здоровье в разных сферах жизнедеятельности, в том числе профессиональной. К личностным ресурсам здоровья и благополучия педагога исследователи относят: оптимизм, активные копинг-стратегии (Водопьянова 2017), стратегии саморегуляции (Зинченко, Моросанова 2020), жизнестойкость (Синякова, Сыманюк 2018), личностно-профессиональное развитие (Дубровина 2015; Митина 2018).

В нашем исследовании изучение внутриличностного потенциала здоровья и благополучия педагога подразумевает оценку когнитивной, регуляторной и смысловой сфер личности, обеспечивающих позитивное отношение к окружающему миру и себе, стойкому совладанию с трудными ситуациями и наличие смыслов. К внутриличностным ресурсам здоровья и благополучия педагога мы относим картину мира, включающую имплицитные базовые представления о мире, жизнестойкость, наличие и осознанность целей в жизни.

В современных исследованиях здоровья очевидна значимость поведения для сохранения здоровья и благополучия человека. В научной литературе распространены термины «здоровое поведение», «здоровьесберегающее поведение» (Никифоров, Дудченко 2019), «саногенное поведение», «оздоравливающее поведение» (Творогова 2017), «безопасное поведение» (Баева, Тарасов, Лактионова и др. 2019), «культура здорового образа жизни» (Дубровина 2015),

«поведение в сфере здоровья» (Цветкова, Антонова, Дубровский 2019) и др. Например, саногенное или оздоравливающее поведение, способствующее физическому и психологическому благополучию личности, предполагает активность человека, нацеленность на оказание помощи другим людям, способность к рефлексивному анализу, ориентацию на высшие ценности (Творогова 2017).

Опираясь на холистический принцип, авторы интегральной разноуровневой ресурсной модели здоровья описывают паттерны поведения как индикаторы благополучия на физическом, психическом, социальном и личностном уровне. Среди них: самооценка здоровья, пищевые привычки, распределение временных ресурсов, употребление психоактивных веществ, готовность к обращению за помощью, субъективная оценка значимых ситуации и др. (Коржова, Веселова, Анисимова, Залевский 2017).

В европейских исследованиях HBSC среди прочих критериев благополучия выделяют стратегии поведения, связанные с реализацией здорового или рискованного поведения: пищевое поведение, физическая активность, режим труда и отдыха и др. (В центре внимания здоровье и благополучие подростков... 2020).

В нашем исследовании поведение педагогов в сфере здоровья включает *поведенческие паттерны, связанные с реализацией здорового образа жизни*. К ним мы относим привычки, которые способствуют сохранению здоровья и благополучия учителя или напротив — неблагоприятия. Среди них: достаточность сна, пищевое поведение на работе, частота физической активности, экранное время, употребление психоактивных веществ, прием лекарств, распределение временных ресурсов, наличие и вид хобби.

*Готовность к обращению за помощью* рассматривается как значимый показатель поведения педагога в сфере здоровья и подразумевает социальную нормативность, т. е. отношение социального окружения человека относительно обращения за профессиональной помощью в сфере здоровья, личный опыт обращения за психологической помощью и намерение обратиться либо за профессиональной помощью, либо к значимым близким, к другим людям (Цветкова, Антонова, Дубровский 2019).

Для оценки поведения педагога в сфере здоровья представляется важным выяснить *установки относительно профессиональных и жизненных ситуаций*. К ним мы относим оценку возникших трудностей в данный период жизни, сферу этих трудностей, отношение к профессио-

нальным испытаниям и оценку значимой ситуации с позиции трудности, экстернальности, активности, оптимистичности и принятия.

Субъективное переживание и отражение человеком своего состояния, несмотря на возможные изменения представляемой информации, является ключевым вопросом в анализе поведения человека в сфере здоровья. Соответственно, *самооценка физического, психического здоровья и субъективная репрезентация соматического здоровья* обозначены необходимым пунктом в нашем исследовании поведения учителей.

## Организация и методы исследования

В статье представлены результаты эмпирического исследования внутриличностных ресурсов здоровья и благополучия учителей Камчатского края, организованного в КГАУ ДПО «Камчатский ИРО» в 2020 году.

Мы предположили, что у педагогов с разным уровнем внутриличностных ресурсов поведение в сфере здоровья будет различаться. В соответствии с гипотезой сформулирована цель статьи: провести сравнительный анализ поведения в сфере здоровья педагогов с разным уровнем внутриличностных ресурсов.

Для диагностики внутриличностных ресурсов здоровья и благополучия педагога применены следующие методики:

- методика «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульмана в адаптации М. А. Падун, А. В. Котельниковой (далее «ШБУ») (Падун, Котельникова 2012);
- тест жизнестойкости С. Мадди, скрининговая версия Е. Н. Осина (Осин 2013);
- субшкала «Цели в жизни» методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского (Лепешинский 2007).

Диагностика поведения педагога в сфере здоровья включает:

- анкету, направленную на оценку поведенческих паттернов, связанных с реализацией здорового образа жизни (прил. 1);
- анкету, направленную на оценку готовности к обращению за помощью: намерение, социальная нормативность и опыт обращения за помощью (прил. 2);
- анкету, направленную на оценку установок относительно жизненных и профессиональных ситуаций, характера трудностей, прогноза на их разрешение (прил. 3) и методику «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Кор-

жовой, А. В. Бердниковой (Коржова, Бердникова 2016);

- анкету самооценки психического, физического здоровья и субъективной репрезентации соматического здоровья педагога (прил. 4) (В центре внимания здоровье и благополучие подростков... 2020).

Методический комплекс разработан на основе интегральной разноуровневой ресурсной модели здоровья (Цветкова, Антонова, Дубровский 2019) и адаптирован автором для профессиональной группы «учительство».

Дизайн исследования предполагает деление совокупности выборки на основании шкал, измеряющих уровень внутриличностных ресурсов: «ШБУ» Р. Янофф-Бульмана в адаптации М. А. Падун, А. В. Котельниковой; «Тест жизнестойкости» С. Мадди, скрининговая версия Е. Н. Осина; субшкала «Цели в жизни»; методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского. Следующий этап исследования заключался в сравнительном анализе поведения педагогов в сфере здоровья в каждой эмпирической группе.

Полученные данные проанализированы с помощью пакета SPSS 11,5 for Windows и статистической программы Microsoft Excel. Для проверки гипотезы мы применили следующие методы: кластерный анализ, критерий Стьюдента, угловое преобразование Фишера.

## Результаты и обсуждение

В результате кластерного анализа переменных, характеризующих внутриличностные ресурсы педагогов (базовых убеждений, жизнестойкости и цели в жизни), сформировано 2 группы респондентов: эмпирическая группа ЭГ 1 в количестве 66 человек — педагоги с высоким уровнем внутриличностных ресурсов и эмпирическая группа ЭГ 2 в количестве 39 человек — педагоги с более низким уровнем внутриличностных ресурсов. Между респондентами двух групп не обнаружены значимые различия в социально-демографических характеристиках. Следовательно, в состав обеих групп вошли женщины разного возраста (от 25 до 60 лет), стажа работы (от 3 до 40 лет), уровня образования (высшее, среднее) и различной предметной области.

*Сравнительный анализ средних значений уровня внутриличностных ресурсов* среди респондентов ЭГ 1 и ЭГ 2 отражен в таблице 1, условно-нормативные значения по каждой шкале показаны в таблице 2.

Табл. 1. Сравнительный анализ средних значений по методикам, измеряющим внутриличностные ресурсы педагога

Шкалы (внутриличностные ресурсы)	ЭГ 1, среднее значение	ЭГ 2, среднее значение	Критерий Стьюдента, t эмп.
Шкала ШБУ «Доброжелательность»	37,4	32,7	3,6**
Шкала ШБУ «Справедливость»	23,6	21,9	2,1*
Шкала ШБУ «Контроль»	28,7	26,8	2,8**
Шкала ШБУ «Удача»	35,6	28,5	8,8**
Шкала ШБУ «Образ “Я”	32,3	27,8	5,6**
Шкала «Жизнестойкость»	27,6	18,3	11,5**
Шкала «Цели в жизни»	69,8	63,2	4,6**

Примечание. Здесь и далее используются условные обозначения достоверности различий: \* —  $p \leq 0,05$ , \*\* —  $p \leq 0,01$ .

Table 1. Intrapersonal resources of teachers: Comparative analysis of average values

Scales (intrapersonal resources)	EG 1, the average value	EG 2, the average value	T
Benevolence	37.4	32.7	3.6**
Justice	23.6	21.9	2.1*
Controllability	28.7	26.8	2.8**
Luck	35.6	28.5	8.8**
Image of the Self	32.3	27.8	5.6**
Hardiness	27.6	18.3	11.5**
Purpose in life	69.8	63.2	4.6**

Note. Here and in what follows, the following symbols denoting the reliability of differences are used: \*— $p \leq 0.05$ , \*\*— $p \leq 0.01$ .

Табл. 2. Условно-нормативные значения по шкалам, измеряющим внутриличностные ресурсы педагога

Шкалы	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Шкала ШБУ «Доброжелательность»	9–28	29–35	36–54
Шкала ШБУ «Справедливость»	6–20	21–25	26–36
Шкала ШБУ «Контроль»	7–22	23–27	28–42
Шкала ШБУ «Удача»	8–24	25–29	30–48
Шкала ШБУ «Образ “Я”»	7–23	24–28	29–42
Шкала «Жизнестойкость»	0–12	13–23	24–36
Шкала «Цели в жизни»	до 53	54–75	от 76

Table 2. The scales measuring intrapersonal resources of teachers: Conditional and normative values

Scales (intrapersonal resources)	Low values	Medium values	High values
Benevolence	9–28	29–35	36–54
Justice	6–20	21–25	26–36
Controllability	7–22	23–27	28–42
Luck	8–24	25–29	30–48
Image of Self	7–23	24–28	29–42
Hardiness	0–12	13–23	24–36
Purpose in life	≤ 53	54–75	≥ 76

Средние значения по шкалам «ШБУ» в группе ЭГ 1 в пределах высокого уровня, в группе ЭГ 2 — среднего уровня. Исключение составляет шкала «справедливость». Между респондентами эмпирических групп существуют значимые отличия по уровню выраженности имплицитных базовых убеждений. Для учителей ЭГ 1 в большей степени свойственна картина мира, основанная на представлениях о мире как безопасном, справедливом, доброжелательном, а о себе как о ценной и значимой личности. В группе ЭГ 2 этот ресурс снижен. С. Тэйлор называл базовые представления о мире позитивными иллюзиями, которые поддерживают общее благополучие и создают чувство безопасности человека (Taylor, Kemeny, Redd et al. 2000).

По шкале жизнестойкости респонденты ЭГ 1 демонстрируют высокие оценки. Это свидетельствует, что для учителей этой группы характерна система установок, которые способствуют совла-

данию со стрессовыми ситуациями в группе. ЭГ 2 данный личностный ресурс значимо ниже.

В обеих эмпирических группах средние значения по шкале «Цели в жизни» находятся в пределах среднего уровня. Однако выявлены статистически значимые различия в степени выраженности ресурса между респондентами эмпирических групп. Для педагогов ЭГ 1 в большей степени, чем у учителей ЭГ 2, характерны нацеленность и направленность деятельности, убеждение, в том, что жизнь имеет смысл.

Далее мы представим результаты сравнительного анализа поведения в сфере здоровья у педагогов с разным уровнем внутриличностных ресурсов.

Сравнительный анализ паттернов *поведения, связанных с реализацией здорового образа жизни* среди респондентов эмпирических групп ЭГ 1 и ЭГ 2 отражен в таблице 3.

Табл. 3. Сравнительный анализ поведенческих паттернов педагогов, связанных с реализацией здорового образа жизни

Критерий	ЭГ 1 %	ЭГ 2 %	φ* эмп.
Достаточность сна (высыпаются практически ежедневно)	34,8	12,8	2,63**
Пищевые привычки: придерживаются диеты	27,3	12,8	1,8*
<b>Распределение временных ресурсов</b>			
экранное время: просмотр ТВ более 3 часов в день	3,0	15,4	2,26*
время без определенной цели более 4 часов в день	3,0	13,2	1,92*
время на подготовку к работе более 2 часов в день	21,2	44,7	2,49*
время на хобби более 1 часа в день	48,0	29,0	1,98*
<b>Выбор хобби</b>			
спорт	53,0	35,9	1,71*
музыка	25,8	10,3	2,04*
садоводство	54,5	41,0	1,78*

Примечание. В таблице представлены только данные со значимыми различиями.

Table 3. Comparative analysis of health and wellbeing behavior patterns of teachers

Criterion	EG1 %	EG 2 %	φ* emp.
Sleep adequacy: getting enough sleep almost daily	34.8	12.8	2.63**
Eating habits: following a diet	27.3	12.8	1.8*
<b>Distribution of time resources</b>			
screen time: watching TV for more than three hours a day	3.0	15.4	2.26*
time spent aimlessly for more than four hours a day	3.0	13.2	1.92*
time to prepare for work for more than two hours a day	21.2	44.7	2.49*
time for hobbies for more than one hour a day	48.0	29.0	1.98*
<b>Type of hobby</b>			
sports	53.0	35.9	1.71*
music	25.8	10.3	2.04*
gardening	54.5	41.0	1.78*

Note. The table only shows data with significant differences.

Среди исследуемых паттернов поведения учителя, таких как достаточность сна, пищевые привычки на работе, частота потребления психоактивных веществ (алкоголь, табак), прием лекарств, физическая активность выявлены значимые отличия между респондентами ЭГ 1 и ЭГ 2 в достаточности сна ( $\phi^* = 2,63^{**}$ ) и пищевом поведении ( $\phi^* = 1,8^*$ ).

Педагоги ЭГ 1 сообщают о привычке высыпаться во время рабочей недели (34,8%) значительно чаще, чем респонденты ЭГ 2 (12,8%). Достаточность сна — ключевой индикатор благополучия в сфере здоровья человека, косвенно свидетельствует о соблюдении режима дня, способности справляться с напряжением.

У учителей ЭГ 1 в большей степени сформирована привычка придерживаться диеты (27,3%), чем у педагогов ЭГ 2 (12,8%).

К факторам, способствующим благополучию в сфере здоровья, относят неконструктивное распределение временных ресурсов. Умение эффективно управлять временем является важным навыком современного человека, способствует профилактике переутомления и эмоционального выгорания педагога. Например, согласно исследованию HBSC, продолжительность сна обратно взаимосвязана с увеличением экранного времени, что косвенно подтверждено в нашем исследовании (В центре внимания здоровье и благополучие подростков... 2020).

Мы изучали привычки педагогов относительно распределения экранного времени на подготовку к работе, на хобби, на дорогу, время на домашние дела и др. В результате между респондентами двух групп выявлены значимые отличия в распределении экранного времени ( $\phi^* = 2,26^*$ ), времени «без определенной цели» ( $\phi^* = 1,92^*$ ), времени на подготовку к работе ( $\phi^* = 2,49^*$ ) и на хобби ( $\phi^* = 1,98^*$ ).

Педагоги ЭГ 1 меньше смотрят телевизор (3%), тратят меньше времени на подготовку к работе (21,2%), а больше — на хобби (48%). Учителя этой группы практически не имеют времени «без определенной цели» (3%). Педагоги ЭГ 2 в своем рабочем дне значительно больше времени проводят за просмотром телевизора (15,4%), тратят больше времени на подготовку к работе (44,7%) и имеют «время без определенной цели» (13,2%). Представляется убедительным, что сниженный уровень жизнестойкости, целевой направленности провоцирует излишнюю тревогу, беспокойство или страх неудачи в профессиональной деятельности, которые способствуют желанию более тщательной подготовки к урокам. Увеличение экранного времени усугубляет информационный стресс,

является предпосылкой развития неблагоприятных эмоциональных состояний и может быть связано с неосознанностью целевой направленности учителя.

В системе повышения квалификации важно обучать педагогов основам тайм-менеджмента и эффективным стратегиям совладания с напряжением. Между респондентами эмпирических групп выявлены значимые отличия в выборе хобби спорт ( $\phi^* = 1,71^*$ ), музыка ( $\phi^* = 2,04^*$ ), садоводство ( $\phi^* = 1,78^*$ ). Учителя с более высоким уровнем внутриличностных ресурсов (ЭГ 1) тратят значительную часть времени на хобби в своем рабочем дне, среди них более популярны занятия спортом, садоводством и музыкой, чем в группе ЭГ 2. Предположительно, данные виды увлечений сопряжены с физической активностью, с отдыхом на природе, что способствует эффективному снятию напряжения и усталости. Наличие хобби, любимого дела дают возможность не только проявить себя, расширить новые знания, но и является ресурсом профилактики эмоционального выгорания в профессии.

*Сравнительный анализ поведения, связанного с готовностью к обращению за помощью*, среди респондентов эмпирических групп ЭГ 1 и ЭГ 2 отражен в таблице 4.

Между респондентами с разным уровнем внутриличностных ресурсов выявлены различия в социальной нормативности ( $\phi^* = 1,8^*$ ) и намерении к обращению за психологической помощью ( $\phi^* = 1,8^*$ ). Также данные эмпирических групп значимо отличаются в намерении обращения за помощью к значимым близким: супругу ( $\phi^* = 3,76^{**}$ ), друзьям ( $\phi^* = 1,7^*$ ), родителям ( $\phi^* = 2,2^*$ ). Готовность к обращению за помощью может быть связана с доверием окружающим, которое основано на позитивной картине мира, а также с ожиданиями относительно потенциальной помощи, отсутствием психологических барьеров и страхов в возможности обращения за помощью, умением устанавливать близкие отношения.

*Сравнительный анализ установок педагога относительно профессиональных и жизненных ситуаций* среди респондентов ЭГ 1 и ЭГ 2 отражен в таблице 5.

Мы исследовали самооценку трудностей в области семейных отношений, здоровья, настроения, жилищно-бытовых условий, отношений с друзьями, коллегами, романтическим партнером, прогноз на их разрешение, отношение педагога к таким профессиональным испытаниям, таким как аттестация, публичное выступление, экзамен.

Табл. 4. Сравнительный анализ поведения, связанного с готовностью к обращению за помощью

Критерий	ЭГ 1 %	ЭГ 2 %	Ф* эмп.
Намерение обращения за помощью к супругу	81,8	46,2	3,76**
Намерение обращения за помощью к друзьям	77,3	61,5	1,7*
Намерение обращения за помощью к родителям	57,6	35,9	2,2*
Намерение обращения за помощью к психологу	49,2	30,8	1,8*
Социальная нормативность обращения за психологической помощью	49,2	30,8	1,8*

Примечание. В таблице представлены только данные со значимыми различиями.

Table 4. Comparative analysis of behavior related to willingness to seek help

Criterion	EG1 %	EG 2 %	Ф* emp.
Intention of seeking help from a spouse	81.8	46.2	3.76**
Intention of seeking help from friends	77.3	61.5	1.7*
Intention of seeking help from parents	57.6	35.9	2.2*
Intention of seeking help from a psychologist	49.2	30.8	1.8*
Social normativity of seeking psychological help	49.2	30.8	1.8*

Note. The table only shows data with significant differences.

Табл. 5. Сравнительный анализ установок педагога относительно профессиональных и жизненных ситуаций

Критерий	ЭГ 1 %	ЭГ 2 %	Ф* эмп.
<b>Оценка трудных ситуаций</b>			
Наличие трудностей	77,3	92,3	2,1*
Трудности в сфере здоровья	43,8	63,2	1,9*
Трудности в сфере настроения	53,1	78,9	2,71**
Трудности в сфере семейных отношений	35,9	55,3	1,9*
Положительный прогноз: эти проблемы разрешатся	93,5	70,3	3,08**
<b>Оценка значимых ситуаций по методике «Отношение к значимой жизненной ситуации» Е. Ю. Коржовой, А. В. Бердниковой</b>			
Оценивают ситуацию с позиции принятия	80,3	59,0	2,33**
Оценивают разрешение ситуации оптимистично	60,6	25,6	2,78**
Оценивают степень участия в ситуации (активное участие)	92,4	76,3	2,25*

Примечание. В таблице представлены только данные со значимыми различиями.

Table 5. Comparative analysis of teachers' attitudes regarding professional and life situations

Criterion	EG1 %	EG 2 %	Ф* emp.
<b>Assessment of difficult situations</b>			
The presence of difficulties	77.3	92.3	2.1*
Health difficulties	43.8	63.2	1.9*
Difficulties related to mood	53.1	78.9	2.71**
Difficulties related to family relations	35.9	55.3	1.9*
Positive outlook: these problems will be resolved	93.5	70.3	3.08**

Table 1. Completion

Assessment of significant situations using the methodology "Attitude to a Significant Life Situation" by E. Y. Korzhova and A.V. Berdnikova			
Acceptance	80.3	59.0	2.33**
Optimism	60.6	25.6	2.78**
Active engagement	92.4	76.3	2.25*

Note. The table only shows data with significant differences.

Респонденты ЭГ 1 и ЭГ 2 по-разному сообщают о наличии трудностей в определенный жизненный период ( $\phi^* = 2,1^*$ ). Также выявлены различия субъективного переживания трудностей в сфере здоровья ( $\phi^* = 1,9^*$ ), настроения ( $\phi^* = 2,71^{**}$ ), семейных отношений ( $\phi^* = 1,9^*$ ) и в положительном прогнозе на их разрешение ( $\phi^* = 3,08^{**}$ ).

Учителя ЭГ 2 значимо чаще, чем ЭГ 1, отмечают, что за последний месяц испытывали сложности в области семейных отношений (55,3%), здоровья (63,2%) и настроения (78,9%). Кроме того, педагоги этой группы в меньшей степени надеются на положительный прогноз в их разрешении (70,3%). Согласно теории жизнестойкости и теории имплицитной картины мира, логично предположить, что педагоги со сниженным уровнем внутриличностных ресурсов субъективно сложнее воспринимают жизненные ситуации.

Сравнительный анализ когнитивных установок по отношению к значимой ситуации (трудность, экстернальность, активность, оптимистичность, принятие) демонстрирует различия у учителей с разным уровнем внутриличностных ресурсов в субъективной оценке значимой си-

туации с позиции принятия ( $\phi^* = 2,33^{**}$ ), возможности активного участия в ее разрешении ( $\phi^* = 2,25^*$ ) и оптимистичного прогноза на разрешение ( $\phi^* = 2,78^{**}$ ).

В когнитивно-поведенческом направлении и атрибутивных теориях проанализированы основные установки, которые приводят к усугублению напряжения, среди них склонность рассматривать события как постоянные и не разрешимые (Камалетдинова, Антонова 2019; Падун, Котельникова 2012).

Сравнительный анализ показателей самооценки здоровья педагога среди респондентов ЭГ 1 и ЭГ 2 отражен в таблице 6.

Выявлены значимые различия между респондентами ЭГ 1 и ЭГ 2 в самооценке физического и психического здоровья ( $\phi^* = 3,29^{**}$ ). Для учителей с позитивной картиной мира, высоким уровнем жизнестойкости и нацеленности жизни более свойственна положительная оценка своего физического здоровья (48,3%) и психического здоровья (60,6%), чем для педагогов со сниженным уровнем личностных ресурсов. Самооценка здоровья не коррелирует с объективными показателями здоровья, а отражает психологическое состояние человека, поэтому

Табл. 6. Сравнительный анализ показателей самооценки здоровья педагога

Критерий	ЭГ 1 %	ЭГ 2 %	$\phi^*$ эмп.
<b>Самооценка здоровья</b>			
Самооценка физического здоровья (хорошее)	48,3	16,2	3,39**
Самооценка психического здоровья (хорошее)	60,6	28,2	3,29**
<b>Субъективная репрезентация соматического здоровья (НБС)</b>			
Головная боль (чаще 1 раза в неделю)	17,2	33,3	1,85*
Боли в разных частях тела (несколько раз в месяц)	63,6	82,1	2,07*
Трудности с засыпанием (ежедневно)	8,1	24,3	2,09*
Проявление плохого настроения (чаще 1 раза в неделю)	27,3	56,4	2,97**
Проявление раздражительности (чаще 1 раза в неделю)	33,3	66,7	3,36**
Проявление тревоги (чаще 1 раза в неделю)	27,3	46,2	1,95*

Table 6. Teachers' self-assessment of health: Comparative analysis of values

Criterion	EG1 %	EG 2 %	$\phi^*$ emp.
<b>Self-assessment of health</b>			
Self-assessment of physical health (good)	48.3	16.2	3.39**
Self-assessment of mental health (good)	60.6	28.2	3.29**
<b>Subjective Representation of Somatic Health (HBSC)</b>			
Headache (more than once a week)	17.2	33.3	1.85*
Pain in different parts of the body (several times a month)	63.6	82.1	2.07*
Difficulty falling asleep (daily)	8.1	24.3	2.09*
Bad mood (more than once a week)	27.3	56.4	2.97**
Irritability (more than once a week)	33.3	66.7	3.36**
Anxiety (more than once a week)	27.3	46.2	1.95*

является значимым индикатором в оценке поведения в сфере здоровья.

Между респондентами эмпирических групп выявлены значимые различия в субъективной репрезентации соматического здоровья по следующим показателям: частота головной боли ( $\phi^* = 1,85^*$ ), боли в разных частях тела ( $\phi^* = 2,07^*$ ), трудности с засыпанием ( $\phi^* = 2,09^*$ ), частота проявления плохого настроения ( $\phi^* = 2,97^{**}$ ), раздражительность ( $\phi^* = 3,36^{**}$ ), тревога ( $\phi^* = 1,95^*$ ).

В зарубежных и отечественных исследованиях доказано, что специалисты с низким уровнем жизнестойкости, негативными убеждениями более подвержены развитию соматических заболеваний, показана взаимосвязь негативных убеждений об окружающем мире и себе и развитием стрессовых реакций. Кроме того, важным внутриличностным ресурсом преодоления неблагополучия является направленность жизни, смысл. По мнению В. Франкла, наличие осознаваемой цели взаимосвязано со способностью эффективного преодоления стресса (Камалетдинова, Антонова 2019; Франкл 2011; Maddi, Khoshaba 2004).

Предположительно, педагоги с заниженным уровнем внутриличностных ресурсов не обладают достаточными навыками рефлексии и регуляции эмоционального состояния, подвержены эмоциональному выгоранию. Данные важно учитывать в психологическом сопровождении учителей, акцентируя внимание на развитии эмоциональной компетенции учителя как важного направления профилактики соматических заболеваний.

Таким образом, у педагогов с разным уровнем внутриличностных ресурсов выявлены различия

в паттернах поведения, связанных с реализацией здорового образа жизни:

- достаточность сна,
- пищевое поведение (соблюдение диеты),
- распределение временных ресурсов (время на хобби, просмотр телевизора, «время без определенной цели» и подготовку к работе),
- вид хобби (спорт, музыка, садоводство);

в готовности к обращению за помощью:

- социальная нормативность и намерение обращения за профессиональной психологической помощью,
- намерение обращения за помощью к значимым близким (супругу, друзьям, родителям);

в установках относительно профессиональных и жизненных ситуаций:

- наличие и характер жизненных проблем (в сфере семейных отношений, здоровья, настроения),
- прогноз на разрешение проблем,
- отношение к значимой ситуации (принятие, оптимизм, активность);

в самооценке здоровья:

- самооценка физического здоровья,
- самооценка психического здоровья,
- субъективная репрезентация соматического здоровья (частота головной боли, боли в разных частях тела, трудности с засыпанием, плохое настроение, ощущение раздражительности и тревоги).

## Заключение

Сравнительный анализ эмпирических данных педагогов с разным уровнем внутриличностных ресурсов позволил заключить, что внутрилич-

ностные ресурсы взаимосвязаны с поведением педагога в сфере здоровья.

Целесообразно акцентировать внимание на актуализации внутриличностных ресурсов педагога в системе повышения квалификации.

Ресурсом для поддержания здоровья учителей может служить программа сопровождения, направленная на развитие жизнестойкости, которая включает развитие рефлексивных навыков и навыков саморегуляции, осознание личной ответственности за здоровье, расширение поведенческого репертуара педагога в сфере здоровья, основы тайм-менеджмента и прочее.

Значимым направлением психологического сопровождения учителя является работа с установками негативного мышления, которые лежат в основе эмоционального неблагополучия.

При ориентации педагогов на здоровый образ жизни важно направлять учителя на осознание целей своей деятельности и актуализацию поиска высших смыслов в профессии.

Результаты исследования позволяют расширить возможности эффективного решения прикладных задач психологического сопрово-

ждения педагога в системе повышения квалификации.

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

## Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

## Соответствие принципам этики

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

## Ethics Approval

The author reports that the study complied with the ethical principles for research involving humans and animals.

## Литература

- Баева, И. А., Тарасов, С. В., Лактионова, Е. Б. и др. (2019) *Психологическая безопасность образовательной среды региона: теоретические основы и практика создания*. СПб.: Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, 174 с.
- Водопьянова, Н. Е. (2017) *Синдром выгорания. Диагностика и профилактика*. 3-е изд. М.: Юрайт, 343 с.
- В центре внимания здоровье и благополучие подростков. Результаты исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) 2017/2018 гг. в Европе и Канаде. Т. 1. Основные результаты. (2020). Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 72 с.
- Дубровина, И. В. (2015) Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития. Развитие личности, № 2, с. 67–95.
- Зинченко, Ю. П., Моросанова, В. И. (ред.). (2020) *Психология саморегуляции: Эволюция подходов и вызовы времени*. СПб.: Нестор-История, 472 с.
- Камалетдинова, З. Ф., Антонова, Н. В. (2019) *Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры*. 2-е изд. М.: Юрайт, 211 с.
- Коржова, Е. Ю., Бердникова, А. В. (2016) Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации». В кн.: Е. Ю. Коржова (ред.). *Практикум по психологии жизненных ситуаций*. СПб.: Стикс, с. 60–73.
- Коржова, Е. Ю., Веселова, Е. К., Анисимова, Т. В., Залевский, Г. В. (2017) Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 184, с. 31–44.
- Лепешинский, Н. Н. (2007) Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*, № 3 (15), с. 24–27.
- Международное исследование учительского корпуса по вопросам преподавания и обучения TALIS: отчет по результатам 2018 года. (2018) [Электронный ресурс]. URL: <https://fioco.ru/talis> (дата обращения 02.02.2022).
- Митина, Л. М. (2018) *Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски*. СПб.: Нестор-История, 456 с.
- Никифоров, Г. С., Дудченко, З. Ф. (2019) *Психология здоровья в России: у истоков*. СПб.: Скифия, 144 с.
- Осин, Е. Н. (2013) Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. *Организационная психология*, т. 3, № 3, с. 42–60.
- Падун, М. А., Котельникова, А. В. (2012) *Психическая травма и картина мира: теория, эмпирия, практика*. М.: Институт психологии РАН, 206 с.

- Синякова, М. Г., Сыманюк, Э. Э. (2018) *Педагогическая акмеология: учебное пособие*. 2-е изд. М.: Юрайт, 210 с.
- Творогова, Н. Д. (2017) Саногенное поведение в контексте здорового образа жизни. *Сеченовский вестник*, № 1 (27), с. 50–60.
- Франк, В. Э. (2011) *Страдания от бессмысленности жизни: актуальная психотерапия*. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 102 с.
- Цветкова, А. А., Антонова, Н. А., Дубровский, Р. Г. (2019) Концептуальные основы изучения и измерения здоровья и благополучия человека с позиций психологической науки. *Вестник Российского фонда фундаментальных исследований*, № 4 (104), с. 69–75. <https://doi.org/10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75>
- Hobfoll, S. (2011) Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In: S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press, pp. 127–147.
- Maddi, S., Khoshaba, D. (2004) *HardiTraining: Managing Stress for performance and health enhancement*. Irvine: The Hardiness Institute Publ., 294 p.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Redd, G. M. et al. (2000) Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 99–109. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.99>

## References

- Baeva, I. A., Tarasov, S. V., Laktionova, E. B. et al. (2019) *Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noj sredy regiona: teoreticheskie osnovy i praktika sozdaniya [Psychological safety of the educational environment of the region: Theoretical foundations and practice of creation]*. Saint Petersburg: The State Institute of Economics, Finance, Law and Technology Publ., 174 p. (In Russian)
- Dubrovina, I. V. (2015) Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti v kontekste vozrastnogo razvitiya [Psychological health of a person in the context of age development]. *Razvitie lichnosti — Development of Personality*, no. 2, pp. 67–95. (In Russian)
- Frankl, V. E. (2011) *Stradaniya ot bessmyslennosti zhizni: aktual'naya psikhoterapiya [Suffering from the meaninglessness of life: Topical psychotherapy]*. Novosibirsk: Sibirskoe universitetskoe izdatel'stvo Publ., 102 p. (In Russian)
- Hobfoll, S. (2011) Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In: S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press, pp. 127–147. (In English)
- Kamaletdinova, Z. F., Antonova, N. V. (2019) *Psikhologicheskoe konsultirovanie: kognitivno-povedencheskij podkhod: uchebnoe posobie dlya bakalavriata, spetsialiteta i magistratury [Psychological counseling: a cognitive-behavioral approach: A textbook for undergraduate, specialty and master's degrees]*. 2<sup>nd</sup> ed. Moscow: Urait Publ., 211 p. (In Russian)
- Korzhova, E. Yu., Berdnikova, A. V. (2016) Metodika “Otnoshenie k znachimoy zhiznennoj situatsii” [Method “Attitude towards a significant life situation”]. In: E. Yu. Korzhova (ed.). *Praktikum po psikhologii zhiznennykh situatsij [Workshop on the psychology of life situations]*. Saint Petersburg: Stiks Publ., p. 60–73. (In Russian)
- Korzhova, E. Yu., Veselova, E. K., Anisimova, T. V., Zalevskij, G. V. (2017) Integral'naya resursnaya kontseptsiya zdorov'ya v kontekste otechestvennykh podkhodov [The integral resource conception of health in the context of domestic approaches]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 184, pp. 31–44. (In Russian)
- Lepeshinskij, N. N. (2007) Adaptatsiya oprosnika “Shkaly psikhologicheskogo blagopoluchiya” K. Riff [Adaptation of the questionnaire “Scale of psychological well-being” K. Riff]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, no. 3 (15), pp. 24–27. (In Russian)
- Maddi, S., Khoshaba, D. (2004) *HardiTraining: Managing Stress for performance and health enhancement*. Irvine: The Hardiness Institute Publ., 294 p. (In English)
- Mezhdunarodnoe issledovanie uchitel'skogo korpusa po voprosam prepodavaniya i obucheniya TALIS: otchet po rezul'tatam 2018 goda [The TALIS International Teaching and Learning Study of Teachers: A report of the 2018 results]*. (2018) [Online]. Available at: <https://fioco.ru/talis> (accessed 02.03.2022). (In Russian)
- Mitina, L. M. (2018) *Lichnostno-professional'noe razvitie uchitelya: strategii, resursy, riski [Personal and professional development of a teacher: Strategies, resources, risks]*. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya Publ., 456 p. (In Russian)
- Nikiforov, G. S., Dudchenko, Z. F. (2019) *Psikhologiya zdorov'ya v Rossii: u istokov [Health psychology in Russia: At the origins]*. Saint Petersburg: Skifiya Publ., 144 p. (In Russian)
- Osin, E. N. (2013) Faktornaya struktura kratkoj versii Testa zhiznestojkosti [Factor structure of the short version of the Test of hardiness]. *Organizatsionnaya psihologiya — Organizational Psychology*, vol. 3, no. 3, pp. 42–60. (In Russian)
- Padun, M. A., Kotel'nikova, A. V. (2012) *Psikhicheskaya travma i kartina mira: teoriya, empiriya, praktika [Psychic trauma and picture of the world: Theory, empiricism, practice]*. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 206 p. (In Russian)
- Sinyakova, M. G., Symanyuk, E. E. (2018) *Pedagogicheskaya akmeologiya: uchebnoe posobie [Pedagogical Acmeology: Textbook]*. 2<sup>nd</sup> ed. Moscow: Urait Publ., 210 p. (In Russian)

- Tvorogova, N. D. (2017) Sanogennoe povedenie v kontekste zdorovogo obraza zhizni [Sanogenic behavior in the context of healthy lifestyle]. *Sechenovskij vestnik — Sechenov Medical Journal*, no. 1 (27), pp. 50–60. (In Russian)
- Tsvetkova, L. A., Antonova, N. A., Dubrovskij, R. G. (2019) Kontseptual'nye osnovy izucheniya i izmereniya zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka s pozitsii psikhologicheskoy nauki [A conceptual framework for the study and measurement of human health and well-being from the standpoint of psychological science]. *Vestnik Rossijskogo fonda fundamental'nykh issledovanij — Russian Foundation for Basic Research Journal*, no. 4 (104), pp. 69–75 <https://doi.org/10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75> (In Russian)
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Redd, G. M. et al. (2000) Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 99–109. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.99> (In English)
- Vodop'yanova, N. E. (2017) *Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome. Diagnostics and prevention]*. 3<sup>rd</sup> ed. Moscow: Urait Publ., 343 p. (In Russian)
- V tsentre vnimaniya zdorov'e i blagopoluchie podrostkov. Rezul'taty issledovaniya "Povedenie detej shkol'nogo vozrasta v otnoshenii zdorov'ya" (HBSC) 2017/2018 gg. v Evrope i Kanade. T. 1. Osnovnye rezul'taty [Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada International report. Vol. 1. Key findings]*. (2020). Kopenhagen: WHO Regional Office for Europe Publ., 72 p. (In Russian)
- Zinchenko, Yu. P., Morosanova, V. I. (eds.). (2020) *Psikhologiya samoregulyatsii: Evolyutsiya podkhodov i vyzovy vremeni [Psychology of self-regulation: Evolution of approaches and challenges of the time]*. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya Publ., 472 p. (In Russian)

Табл. 7. Анкета «Поведенческие паттерны, связанные с реализацией здорового образа жизни»

Индикатор	Вопрос анкеты	Шкала
Достаточность сна	За последний месяц как часто Вы чувствовали, что выспались?	1 — практически ежедневно 2 — 4–5 дней в неделю 3 — 2–3 дня в неделю 4 — 1 день в неделю или реже
Пищевое поведение на работе	Вспомните, как Вы питались на работе последнюю четверть. Как часто в школе Вы: покупаете горячие обеды покупаете еду в соседних магазинах покупаете еду в школьном буфете едите принесенную еду из дома пьете воду пьете газированные напитки ничего не едите	4 — постоянно 3 — несколько раз в неделю 2 — несколько раз в месяц 1 — раз в месяц или реже
	Соблюдаете ли Вы какую-нибудь диету?	1 — нет, не соблюдаю 2 — да, соблюдаю диету, прописанную врачом 3 — да, соблюдаю без рекомендации врача
Частота физической активности	За последнюю неделю сколько было дней, когда Вы 30 минут или более занимались физической активностью так, что чувствовали учащенное дыхание?	Число дней от 0 до 7
Экранное время	В среднем, сколько времени Вы проводите за компьютером, планшетом, смартфоном в обычный будний день?	1 — вообще не провожу 2 — полчаса или меньше 3 — около 1 часа 4 — около 2 часов 5 — около 3 часов 6 — около 4 часов 7 — 5 часов или более
	В среднем, сколько времени Вы проводите за просмотром телевизора в обычный будний день?	
Употребление психоактивных веществ	Сколько раз за последний месяц (если такое было) Вы курили сигареты?	1 раз 1–2 раза 3–5 раз 6–9 раз 10–19 раз 20–39 раз 40 и более раз
	Сколько раз за последний месяц (если такое было) Вы употребляли алкогольные напитки?	
Прием лекарств	За последний месяц принимали ли Вы какие-либо лекарства?	1 — нет 2 — да
Распределение временных ресурсов	Вспомните типичный рабочий день. Оцените, сколько времени в день у Вас занимают следующие занятия: время в пути занятия по интересам подготовка к работе домашние хлопоты свободное время	Менее 15 минут 15–30 минут 31–60 минут 1–2 часа 3–4 часа 5 часов и более

Таблица 7. Продолжение

Наличие хобби	Есть ли у Вас любимые занятия: хобби, увлечение?	Да Нет
	Вы увлекаетесь: спортом/физкультурой прикладным искусством музыкой художественным творчеством садоводством (дача, огород)	Да Нет

Table 7. Questionnaire “Behavioral patterns associated with the implementation of a healthy lifestyle”

Indicator	Question	Scale
Sleep adequacy	Over the past month, how often have you felt like you have had enough sleep?	1—almost daily 2—4—5 days a week 3—2—3 days a week 4—1 day a week or less
Eating behavior at work	Recall your meals at work during the previous school term. How often did you do the following: bought warm lunches bought a meal in nearby stores bought a meal in the school canteen had a home-made packed lunch drank water drank carbonated drinks did not have a meal at all	4—constantly 3—several times a week 2—several times a month 1—once a month or less
	Are you following a diet?	1—no, I do not 2—yes, I am following a diet prescribed by a doctor 3—yes, I am following a self-prescribed diet
Frequency of physical activity	In the last week, how many days have you been engaged in physical activity for 30 minutes or more so that you felt rapid breathing?	Number of days from 0 to 7
Screen time	On average, how much time do you spend at your computer, tablet, and/or smartphone on a typical weekday?	1—no time at all 2—half an hour or less 3—about one hour 4—about two hours
	On average, how much time do you spend watching TV on a typical weekday?	5—about three hours 6—about four hours 7—five hours or more
Substance use	How many times in the last month (if applicable) have you smoked cigarettes?	1 time 1–2 times 3–5 times 6–9 times 10–19 times 20–39 times 40 or more times
	How many times in the last month (if applicable) have you consumed alcohol?	
Medications	Have you taken any medication in the last month?	1—no 2—yes

*Table 7. Completion*

Allocation of time resources	Recall a typical working day. Estimate how much time per day you spend on the following: travel time hobby preparation for work household chores free time	less than 15 minutes from 15 to 30 minutes from 31 to 60 minutes from one to two hours from three to four hours five hours or more
Doing a hobby	Do you have any favorite activities/hobbies?	No Yes
	You are interested in: sports/fitness applied art music painting gardening (a countryside summer house, a vegetable garden)	No Yes

## Приложение 2

Табл. 8. Анкета «Готовностью к обращению за помощью»

Индикатор	Вопрос анкеты	Шкала
Намерение обращения за помощью	Если бы у Вас были личные или эмоциональные проблемы, насколько вероятно, что Вы обратились бы за помощью к следующим людям: романтическому партнеру; супругу; друзьям; родителям; родственникам; психологу; врачу-психиатру; врачу-терапевту; специалисту телефона доверия; священнику, имаму, раввину, ламе и др.; участникам групп в интернете.	Точно нет Скорее нет Маловероятно Скорее да Вероятно Многовероятно Точно обратился бы
Социальная нормативность обращения за помощью	Насколько Вы согласны со следующим утверждением: «Большинство моих коллег и знакомых обращаются к психологу за психологической помощью».	Точно не обращаются Не обращаются Скорее не обращаются Сложно сказать Скорее обращаются Обращаются Точно обращаются
	Насколько Вы согласны со следующим утверждением: «Большинство значимых для меня людей одобряют мое обращение к психологу за психологической помощью».	Абсолютно не одобряют Не одобряют Скорее не одобряют Сложно сказать Скорее одобряют Одобряют Полностью одобряют
Опыт обращения за помощью	Приходилось ли Вам в своей жизни обращаться к психологу по поводу своих психологических проблем или трудностей?	Да, неоднократно обращался Да, однажды обращался Нет, не приходилось обращаться

Table 8. Questionnaire "Readiness to ask for help"

Indicator	Question	Scale
Intention of seeking help	If you had personal or emotional problems, how likely is it that you would seek help from the following people: romantic partner; spouse; friends; parents; relatives; psychologist; psychiatrist; therapist; helpline advisor; priest, imam, rabbi, lama, etc.; members of online groups.	Definitely not Probably not Unlikely Rather yes Probably Highly probable Definitely would
Social normativity of seeking help	How much do you agree with the following statement: "Most of my colleagues and people I know turn to a psychologist for psychological help"	Definitely not Disagree Somewhat disagree Neither agree or disagree Somewhat agree Agree Absolutely agree
	How much do you agree with the following statement: "Most of the people who are important to me will approve of my consulting a psychologist for psychological help"	Definitely not Disagree Somewhat disagree Neither agree or disagree Somewhat agree Agree Absolutely agree
Experience of seeking help	Have you ever had to consult a psychologist about your psychological problems or difficulties?	Yes, I have repeatedly Yes, I did once No, I have not

Табл. 9. Анкета «Установки педагога относительно профессиональных и жизненных ситуаций»

Индикатор	Вопрос анкеты	Шкала
Наличие жизненных проблем	В течение последнего месяца были ли у Вас трудности, которые вызывают у Вас психологический дискомфорт?	Да Нет
Характер жизненных проблем	Эти трудности были в сфере: семейных отношений; отношений с друзьями сверстниками; романтических отношений; отношений с коллегами; здоровья; настроения; жилищно-бытовых условий	Да Нет
Вера в разрешение трудностей	Разрешатся ли, по Вашему мнению, данные проблемы в течение ближайшего года?	Да Нет
Отношение к профессиональным испытаниям	Я волнуюсь, когда думаю о предстоящих итоговых экзаменах выпускников (ЕГЭ, ОГЭ)	1 — нет 2 — скорее нет 3 — скорее да 4 — да
	Я волнуюсь, когда думаю о предстоящей аттестации	1 — нет 2 — волнуюсь, но справляюсь с эмоциями 3 — переживания мешают мне в подготовке или отражаются на здоровье 4 — переживания настолько сильны, что я предпочитаю отказаться от мероприятия

Table 9. Questionnaire “Attitudes of the teacher regarding professional and life situations”

Indicator	Question	Scale
Problems in life	Have you had any difficulties during the last month that caused you psychological discomfort?	Yes No
The nature of problems in life	These difficulties are related to: family relations; relationships with friends / peers; romantic relationships; relationships with colleagues; health; mood; living conditions	Yes No
Faith in the resolution of difficulties	Do you think these problems will be resolved within the next year?	Yes No
Attitude to professional tests	I worry when I think about the upcoming final exams of my students (Unified State Examination, Basic State Examination)	1—no 2—rather no 3—rather yes 4—yes
	I worry when I think about the upcoming certification tests	1—no 2—I’m worried, but I’m coping with emotions 3—I worry so much that it interferes with my preparation or affects my health 4— I worry so much that I would rather cancel my participation

Табл. 10. Анкета «Самооценка здоровья»

Индикатор	Вопрос анкеты	Шкала
<b>Шкала HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)</b>		
Самооценка здоровья	Считаете ли Вы, что ваше здоровье	1 — плохое
	Считаете ли Вы, что ваше психическое здоровье...	2 — удовлетворительное 3 — хорошее 4 — превосходное
Субъективная репрезентация соматического здоровья педагога	В последние 6 месяцев как часто Вы ощущали: головную боль; боль в животе боль в других частях тела; плохое настроение; раздражительность или вспыльчивость; ощущение тревоги; трудности с засыпанием; головокружение	1 — почти каждый день 2 — чаще, чем 1 раз в неделю 3 — почти каждую неделю 4 — почти каждый месяц 5 — практически никогда

Table 10. Questionnaire "Self-assessment of health"

Indicator	Question	Scale
<b>HSBC Scale (Health Behavior in School-Aged Children)</b>		
Self-assessment of health	Do you think that your health is	1—bad
	Do you think that your mental health is	2—satisfactory 3—good 4—excellent
Subjective representation of the teacher's somatic health	In the last 6 months, how often have you felt: headache; abdominal pain; pain in other parts of the body; bad mood; irritability or short temper; anxiety; difficulty falling asleep; dizziness	1—almost every day 2—more than once a week 3—almost every week 4—almost every month 5—almost never