

УДК 371.13.015.325:378.178.012**Личностные факторы психологического благополучия педагогов****Лопес Елена Геннадьевна**

Кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный педагогический университет,
620091, Российская Федерация, Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
e-mail: lopes64@list.ru

Яшкина Дина Викторовна

Магистр,
педагог-психолог,
МАОУ СОШ № 5,
623101, Российская Федерация, Первоуральск, пр. Космонавтов 15а;
e-mail: dina-vikja@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена анализу структурных компонентов психологического благополучия педагогов, в системе общего среднего образования, в рамках теории метапотребностей и интрарефлексивных аспектов. Во введении обоснована актуальность исследования: психологическое благополучие педагогов позволяет быть более успешными в профессиональной деятельности, проявлять профессиональное самосохранение, а компоненты эмоционального выгорания являются факторами, как способствующие, так и препятствующие, в структуре психологического благополучия. Методологическую основу составил анализ эмпирических исследований и теоретических моделей, связывающих психологическое благополучие, с личностными характеристиками и эмоциональным выгоранием. Результаты демонстрируют, что среди педагогов образовательной организации не выявлен высокий уровень психологического благополучия, проявляются все фазы и симптомы эмоционального выгорания, выявлены факторы/кластеры, которые способствуют и препятствуют психологическому благополучию педагогов. Обсуждение подчеркивает, наличие фазы и симптомов эмоционального выгорания входят в структуру психологического благополучия, но существует необходимость организации психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов. Выводы акцентируют необходимость профилактической работы и поиск ресурсов, с целью саморегуляции эмоционального состояния педагогов, что будет снижать риски эмоционального выгорания. Исследование вносит вклад в понимание профилактики выгорания через развитие ресурсов и психологических потребностей личности.

Для цитирования в научных исследованиях

Лопес Е.Г., Яшкина Д.В. Личностные факторы психологического благополучия педагогов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 6А. С. 74-87.

Ключевые слова

Психологическое благополучие, самоотношение, удовлетворенность трудом и жизнью, эмоциональное выгорание.

Введение

Взаимоотношения человека с окружающими его людьми во многом связано с его самооценкой, уверенным поведением, мотивацией, установками личности. По мнению А.Н.Леонтьева в основе кризиса образования лежит разрушающая человека опасность – опасность обнищания души при обогащении информации. В фокусе внимания – человек в меняющемся мире, неопределенность которого возрастает. Сначала ценности смыслы, потом технологии и инструменты для их реализации [Асмолов, 2025]. Уверенный в себе человек обозначит свою позицию в профессиональной деятельности, в любой другой сфере. Самооценка является итогом собственного мировоззрения человека на себя, через призму своих взглядов на модель окружающего мира. Удовлетворенность человека собой и своими действиями, создает фундамент для восприятия собственных достижений, формируя уровень притязаний личности. Самооценка как вектор развития человека помогает обрести уверенность при реализации целей. [Козлова, Комарова, 2015]. Современная реформа образовательной системы основана на развивающей, безопасной среде, помогающей обучающимся реализовать свои творческие ресурсы. Ключевой фигурой в образовательной среде является педагог, способный создать условия для освоения новых знаний и умений через саморазвитие [Водяха, 2012]. Только психологически благополучный педагог способен создать комфортные и безопасные условия для освоения новых знаний и умений, в которых ученикам не страшно ошибиться и высказать свою точку зрения или позицию, что является важным средством саморазвития всех участников образовательного пространства. Изучение личностных качеств, которые влияют на стремление педагога достигать и поддерживать психологическое благополучие как условие успешной профессионально-педагогической деятельности, является актуальным на сегодняшний день. Вместе с тем, возрастают и требования к профессионализму педагогов, которое во многом зависит от их психологического благополучия. Можно сказать, что успех деятельности педагогов и создание безопасной образовательной среды, так же во многом зависит от его готовности выполнять свои функции. [Капитанец, 2015]. Возрастающие требования к профессиональной деятельности педагогов, сама профессиональная деятельность относится к социальным профессиям «человек-человек» и порождает эмоциональное выгорание в процессе профессионального становления педагогов.

Отечественные исследователи О. Ю. Аверьянова, Л. В. Шавшаева отмечают, что «в основе психологического благополучия личности лежит субъективная эмоциональная оценка человеком себя и собственной жизни, процесс самоактуализации и личностного роста [Аверьянова, Шавшаева, 2016]. На основании анализа отечественных исследований можно констатировать большое разнообразие подходов к изучению психологического благополучия, которые в свою очередь порождают различные варианты определения понятия «психологическое благополучие личности», выявление структуры психологического благополучия личности, факторов, детерминант и предпосылок. Исследователи рассматривают психологическое благополучие личности как позитивную оценку себя и собственной жизни [Шамионов, 2008], доминирующее психическое состояние [Куликов, Шамионов, 2008],

совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих успешность личности в системе «субъект-среда» [Воронина, 2005], направленность личности на позитивное функционирование и результат этой направленности, выражающийся в переживании счастья и удовлетворенности собственной жизнью [Фесенко, Шевеленкова, 2005]. Теоретический анализ литературы демонстрирует, что в каждом определении имплицитно присутствует психологическая категория «отношение». В качестве структурных компонентов психологического благополучия исследователи выделяют: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный, интеррефлексивный компонент [Минюрова, Заусенко, 2015]. В качестве факторов психологического благополучия выделяют: прямое удовлетворение потребностей, наличие смысла жизни и жизненных целей, оценку человеком себя, самоуспешности [Капнина, 2024]. Личностные качества рассматриваются как детерминанты субъективного благополучия личности, как предпосылки психологического благополучия личности [Рифф, 1995]. Изучение личностных характеристик педагога, влияющих на стремление поддерживать его психологическое благополучие, становится необходимым звеном, для развития успешной профессиональной деятельности. В данном исследовании в качестве личностных характеристик рассмотрены: самоотношение [Пантелеев, 1991]; концепция эмоционального выгорания [Дубницкая, 2011]; [Усманова, Бафаев, Останов, 2014]; факторами психологического благополучия рассматриваются аспекты удовлетворенности трудом и жизнью [Джидарьян, Антипов, Антонова, Ядов, Киссель, 2005]. Развитие ресурсов личности с целью профилактики эмоционального выгорания [Водопьянова, 2014], основные направления профилактики и коррекции эмоционального выгорания [Борисова, Анисимова 2011], психологические основы саморегуляции функционального состояния человека [Дикая, 2003].

Актуальность исследования обусловлена тем, что современный человек живет в динамично развивающемся мире. В образовательном пространстве в настоящее время существует много нормативных документов, регламентирующие профессиональную деятельность педагогов на всех уровнях образования: предлагаемые требования Федерального государственного образовательного стандарта, требования Профессионального стандарта, Закон об образовании РФ, большое разнообразие образовательных программ, часто разнонаправленных по содержанию и форме проведения образовательного процесса. Развитие информационно-коммуникативных технологий, развитие цифровизации в образовательной среде, большая наполняемость классов, загруженность педагогов учебными часами и ограниченность штатным расписанием в образовательных учреждениях. Трудности взаимодействия между субъектами образовательного пространства: педагоги, администрация, родители, ученики. Большой информационный поток в сфере образования, постоянно нацеливает педагога на развитие и участие в различных тренингах, конференциях, конкурсах, олимпиадах, проектах. Перечисленные факторы во многом нарушают психологическое благополучие педагогов, и далеко не всегда способствуют профессиональному самосохранению. В исследование предполагалось ответить на вопрос, какие особенности психологического благополучия педагогов проявляются и определить кластеры личностных характеристик, которые способствуют или препятствуют психологическому благополучию? Исследование позволило ответить на поставленные вопросы: какое место занимает эмоциональное выгорание в структуре психологического благополучия? Проведен сравнительный анализ личностных характеристик в группах педагогов с разным уровнем психологического благополучия. Цель: выявить особенности проявления психологического благополучия, самоотношения, удовлетворенности

трудом и эмоционального выгорания педагогов; определить кластеры психологического благополучия и разработать программу психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности для педагогов среднего общего образования. Объект исследования: психологическое благополучие. Предмет исследования: личностные компоненты психологического благополучия. Гипотезы исследования: 1. Существуют статистические значимые различия самоотношения, удовлетворенности трудом, эмоционального выгорания в группах с разным уровнем психологического благополучия педагогов. 2. Существует взаимосвязь между компонентами самоотношения, удовлетворенности трудом, эмоциональным выгоранием в группах педагогов с разным уровнем психологического благополучия. 3. В структуру психологического благополучия входят: самоотношение, удовлетворенность жизнью и профессиональной деятельностью, а также компоненты эмоционального выгорания, которые негативно сказываются на психологическом благополучии.

Материалы и методы исследования

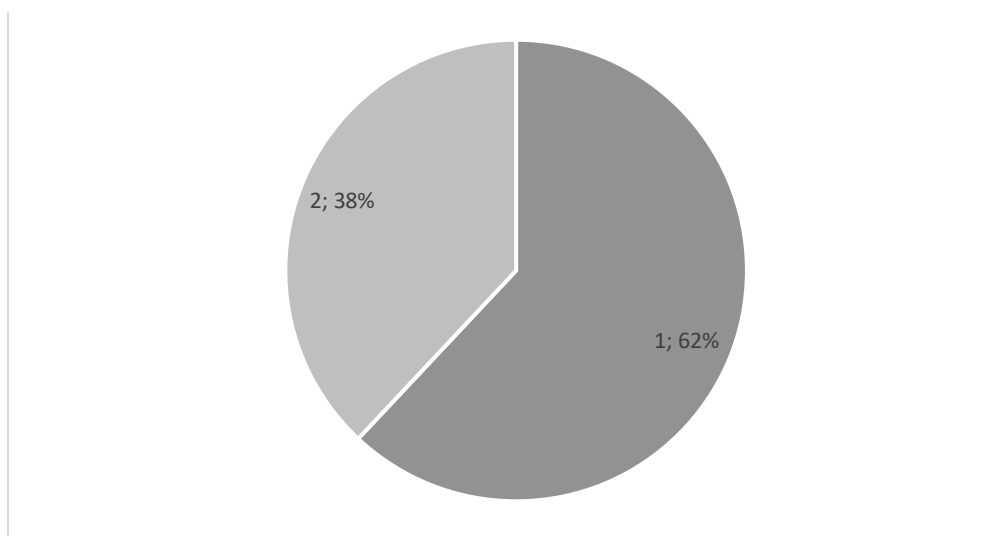
Для решения задач применялись методы: анализ научной литературы, математическая обработка данных исследования, математическая статистика, описательный, корреляционный, кластерный анализы в программе SPSS. Методики исследования: 1. Методика исследования самоотношений С. Р. Пантеев; 2. Шкала психологического благополучия К. Рифф; 3. Шкала удовлетворенности жизни В.Н. Леонтьев, Е.Н. Осин; 4. Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; 5. Опросник удовлетворенности работой, разработанный П. Спектор. База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа В исследовании приняли участие 96 респондентов педагоги, женского пола, возраст респондентов составил от 20 до 65 лет.

Результаты и обсуждение

Результаты сравнительного анализа. В результате исследования группа респондентов была разделена на две группы: с низким уровнем благополучия и средним уровнем благополучия. Результаты представлены на диаграмме рисунок 1. Методика предполагает три уровня психологического благополучия: высокий, средний, низкий уровень. В результате диагностики, после обработки результатов, у респондентов не выявлен высокий уровень психологического благополучия и результаты позволили разделить респондентов на две подгруппы: первая группа 38% респондентов – средний уровень психологического благополучия и вторая группа 62% респондентов - низкий уровень психологического благополучия.

Результаты по методике «Самоотношение» значение по шкале самообвинение выражены больше всего. Меньшие значения представлены по шкале закрытость. Результаты по методике «Удовлетворенность трудовой деятельностью» наибольшее значение по шкале удовлетворенность трудом, низкие значения по шкале зарплата. Результаты по методике «Эмоциональное выгорание» представлены все фазы эмоционального выгорания и наибольшее значение по шкале фаза истощения, показатель симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» представлен с минимальным показателем.

Сравнительный Анализ проведен с помощью непараметрического критерия, так как данные отличаются от нормального распределения. Для двух независимых выборок был использован критерии U-критерий Манна-Уитни.



Примечание: 1 группа респондентов- средний уровень психологического благополучия, 2 группа респондентов - низкий уровень психологического благополучия.

Рисунок 1 - Распределение психологического благополучия педагогов

Выявлены статистически значимые различия по следующим шкалам: «позитивное отношение» ($p < 0,004$), «автономия» ($p < 0,001$), «управление средой» ($p < 0,000$), «личностный рост» ($p < 0,004$), цели в жизни ($p < 0,002$), самопринятие ($p < 0,000$), самоуверенность ($p < 0,016$), психологическое благополучие ($p < 0,000$), по шкале редукция профессиональных обязанностей ($p < 0,019$). Статистически значимые различия между группами педагогов с низким уровнем психологического благополучия (первая группа) и средним уровнем психологического благополучия представлены (вторая группа) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Статистически значимые различия

Уровень психологического благополучия		N	Средний ранг	Сумма рангов	Асимптотическая значимость p
Позитивное отношение	1,0	61	42,23	2576,00	0,004
	2,0	35	59,43	2080,00	
	Всего	96			
Автономия	1,0	61	41,20	2513,50	
	2,0	35	61,21	2142,50	0,001
	Всего	96			
Управление средой	1,0	61	40,70	2483,00	
	2,0	35	62,09	2173,00	0,000
	Всего	96			
Личностной рост	1,0	61	42,32	2581,50	0,004
	2,0	35	59,27	2074,50	
	Всего	96			
Цели в жизни	1,0	61	41,76	2547,50	0,002
	2,0	35	60,24	2108,50	
	Всего	96			
Психологическое благополучие	1,0	61	31,00	1891,00	
	2,0	35	79,00	2765,00	0,000
	Всего	96			

Уровень психологического благополучия		N	Средний ранг	Сумма рангов	Асимптотическая значимость р
Самоуверенность	1,0	61	44,19	2695,50	0,016
	2,0	35	56,01	1960,50	
	Всего	96			
Редукция профессиональных обязанностей	1,0	61	44,62	2722,00	0,019
	2,0	35	55,26	1934,00	
	Всего	96			

Таким образом, результаты сравнительного анализа позволяют сделать вывод, что у педагогов с низким уровнем психологического благополучия недостаточно проявляется позитивное отношение к жизни и профессиональной деятельности, у них меньше автономности, что в меньшей степени позволяет использовать свои возможности в достижении своих целей. В данной группе педагогов с низким уровнем благополучия недостаточно возможностей в управлении средой, недостаточно компетенций для реализации управления средой. Показатели личностного роста оставляют желать лучшего, педагоги не испытывают чувство реализации своего потенциала, что не позволяет им чувствовать себя психологически благополучно. Педагоги с низким уровнем психологического благополучия не чувствуют самоуважения к себе, недостаточно уверены, что вызывает у них редукцию профессиональной деятельности, т.е. педагоги экономят время на выполнение профессиональных обязанностей. Результаты сравнительного анализа подтвердили гипотезу о наличии статистически значимых различий в группах педагогов с разным уровнем психологического благополучия.

Результаты корреляционного анализа. Для подтверждения гипотезы был проведен корреляционный анализ с помощью ранговой корреляции Спирмена. Выявлены положительные и отрицательные взаимосвязи. Показатели корреляционного анализа выявили тенденцию взаимосвязей компонентов психологического благополучия, эмоционального выгорания, удовлетворенности трудом и самоотношением.

Выявлена положительная корреляционная взаимосвязь между шкалой «карьера» и шкалой «загнанность в клетку» ($r=0,263$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем выше возможности карьерного роста, тем больше проявляется у педагогов симптом эмоционального выгорания «загнанность в клетку».

Выявлена положительная корреляционная взаимосвязь между шкалой «карьера» и шкалой «личностная отстраненность» ($r=0,263$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем выше проявление карьерного роста, тем больше отмечается полная или частичная утрата интереса педагогов к профессиональным действиям. Педагогов тяготят проблемы, работа с людьми становится не интересна, не доставляет удовлетворения, наступает личностная отстраненность.

Выявлена положительная корреляционная взаимосвязь между шкалой «коллеги» и шкалой «расширение сферы экономики эмоций» ($r=0,291$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше контактов, разговоров с людьми, коллегам, администрации, родители, тем больше проявляется форма защиты, которая проявляется вне профессиональной области – в общении с родными, друзьями и знакомыми.

В результате корреляционного анализа выявлена отрицательная взаимосвязь между шкалой «цели в жизни» и шкалой «закрытость» ($r=-0,278$, $p < 0,05$). Это говорит о том, что чем больше педагоги определяют «цели в жизни», тем меньше выражен показатель по шкале «закрытость».

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой «личностный рост» и шкалой «проживание психотравмирующих обстоятельств» ($r=-0,297$ $p < 0,01$). Это говорит о

том, что чем больше показатель у педагогов проявляется по шкале «личностный рост», тем меньше выражен показатель по шкале «проживание психотравмирующих обстоятельств».

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «позитивное отношение» и «самоуверенность» ($r=0,204$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше педагоги проявляют показатель по шкале «позитивное отношение», тем больше выражен показатель по шкале «самоуверенность».

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «позитивное отношение» и «фаза резистенции» ($r=0,204$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «позитивное отношение», тем больше выражен показатель по шкале «фаза резистенции». Чем больше педагоги помогают другим, тем больше у них нарастает напряжение.

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «автономия» и «отраженное самоотношение» ($r=0,219$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «автономия», тем больше выражен показатель по шкале «отраженное самоотношение». Чем больше педагоги проявляют автономность, тем больше ощущают уважение к себе.

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «управление средой» и «самоуверенность» ($r=0,202$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «управление средой», тем больше выражен показатель по шкале «самоуверенность». Чем больше педагоги управляют средой, тем больше они чувствуют уверенность в себе.

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «психологическое благополучие» и «самоуверенность», результаты которой ($r=0,231$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «психологическое благополучие», тем больше выражен показатель по шкале «самоуверенность». Чем больше педагоги удовлетворены жизнью, тем больше они чувствуют уверенность в себе.

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «психологическое благополучие» и «удовлетворенность трудом» ($r=0,218$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «психологическое благополучие», тем больше выражен показатель по шкале «удовлетворенность трудом». Чем больше педагоги удовлетворены жизнью, тем больше удовлетворены своей профессиональной деятельностью.

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «удовлетворенность жизнью» и «руководство» ($r=0,215$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «удовлетворенность жизнью», тем больше выражен показатель по шкале «руководство». Чем больше педагоги удовлетворены жизнью, тем больше они принимают своих руководителей.

Выявлена положительная взаимосвязь между шкалой «самоуверенность» и «тревога и депрессия» ($r=0,199$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «самоуверенность», тем больше показатель по шкале «тревожность и депрессия». Чем больше педагоги проявляют самоуверенность, тем больше педагоги проявляют переживания в профессии. Данный результат проявление эмоционального выгорания педагогов.

Обнаружена положительная взаимосвязь между шкалой «самоуверенность» и «эмоциональный дефицит» ($r=0,197$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «самоуверенность», тем больше показатель по шкале «эмоциональный дефицит». Чем больше педагоги проявляют самоуверенность, тем больше они эмоционально не включаются в деятельность субъектов образовательного пространства.

Обнаружена положительная взаимосвязь между шкалой «самообвинение» и «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($r=0,212$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «самообвинение», тем больше показатель по шкале «неадекватное

избирательное эмоциональное реагирование». Чем больше педагоги обвиняю себя, тем больше они ограничивают эмоциональную отдачу.

Обнаружена положительная взаимосвязь между шкалой «руководство» и «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», ($r=0,253$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «руководство», тем больше показатель по шкале «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Чем больше педагогам нравится руководитель, тем больше они ограничивают свою эмоциональную связь.

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой «позитивное отношение» и шкалой «удовлетворенность жизнью» ($r=-0,212$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «позитивное отношение», тем меньше выражен показатель по шкале «удовлетворенность жизнью». Чем больше педагоги заботятся о других, тем меньше они удовлетворены жизнью.

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой «личностное развитие» и шкалой «отраженное самоотношение» ($r=-0,203$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «личностное развитие», тем меньше выражен показатель по шкале «отраженное самоотношение». Чем больше педагоги занимаются личностным развитием, тем меньше у педагогов ожидания от других.

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой «личностное развитие» и шкалой «самопривязанность» ($r=-0,203$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «личностное развитие», тем меньше выражен показатель по шкале «самопривязанность». Данная взаимосвязь характеризует педагогов, чем больше педагоги личностно развиваются, тем меньше педагоги проявляют негативное «Я».

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между шкалой «закрытость» и шкалой «фаза истощения» ($r=-0,202$ $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше показатель по шкале «закрытость», тем меньше выражен показатель по шкале «фаза истощения». Чем честнее педагоги сами с собой, тем меньше ослаблена нервная система.

Наличие отрицательных и положительных корреляционных взаимосвязей определяет необходимость компетентного психологического сопровождения профессиональной деятельности педагогов, с целью профилактики симптомов эмоционального выгорания, которые оказывают отрицательное воздействие на психологическое благополучие педагогов. Гипотеза о наличии корреляционных взаимосвязей нашла свое подтверждение.

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволили сделать вывод, о наличии взаимосвязей между компонентами психологического благополучия и компонентами эмоционального выгорания, между шкалами удовлетворенность трудом, жизнью и шкалами самоотношение. Результаты корреляционного анализа позволили провести кластерный анализ и определить наличие компонентов эмоционального выгорания в структуре психологического благополучия и определить необходимость психолого-педагогического сопровождения педагогов.

Результаты кластерного анализа. Согласно выдвинутой гипотезе, о наличии кластеров, определяющие психологическое благополучие педагогов в данной группе респондентов. В структуру психологического благополучия входят критерии самоотношение, удовлетворенность жизнью и профессиональной деятельностью, а также в структуре психологического благополучия есть компоненты, которые препятствуют психологическому благополучию, этими компонентами являются фазы и симптомы эмоционального выгорания. На основании кластерного анализа построена дендограмма.

На основании графического представления результатов кластерного анализа можно сделать следующий вывод, что наилучшим является разбивка 42 шкал, объединяющая в три больших кластерных группы. Дендограмма выявила три главных кластера, характеризующих психологическое благополучие педагогов, а также позволила определить включенность в структуру психологического благополучия составляющих эмоционального выгорания: фаза напряжения, фаза резистенция, фаза истощения с характерными для каждой фазы симптомами, которые негативно оказывают воздействие на психологическое благополучие.

Первый кластер - Личностный с большой нагрузкой компонентов, включает в себя личностные характеристики: «умение ставить цели», развивать «автономность», «с позитивным отношением к себе и к социуму», «самопринятие» и наличием «личностного роста», с показателями удовлетворенности работой такими как, «взаимодействие с коллегами», «информированность», «характер работы», «зависимость от вознаграждения» и наличие «дополнительных льгот и выплат». В данном кластере присутствуют составляющие эмоционального выгорания: фаза напряжения - симптом «неудовлетворенность собой»; фаза резистенции (сопротивление) - симптом «расширение сферы экономии эмоций» и «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»; фаза истощения - симптом «эмоциональный дефицит», как не способность проявлять сочувствие и сопереживание.

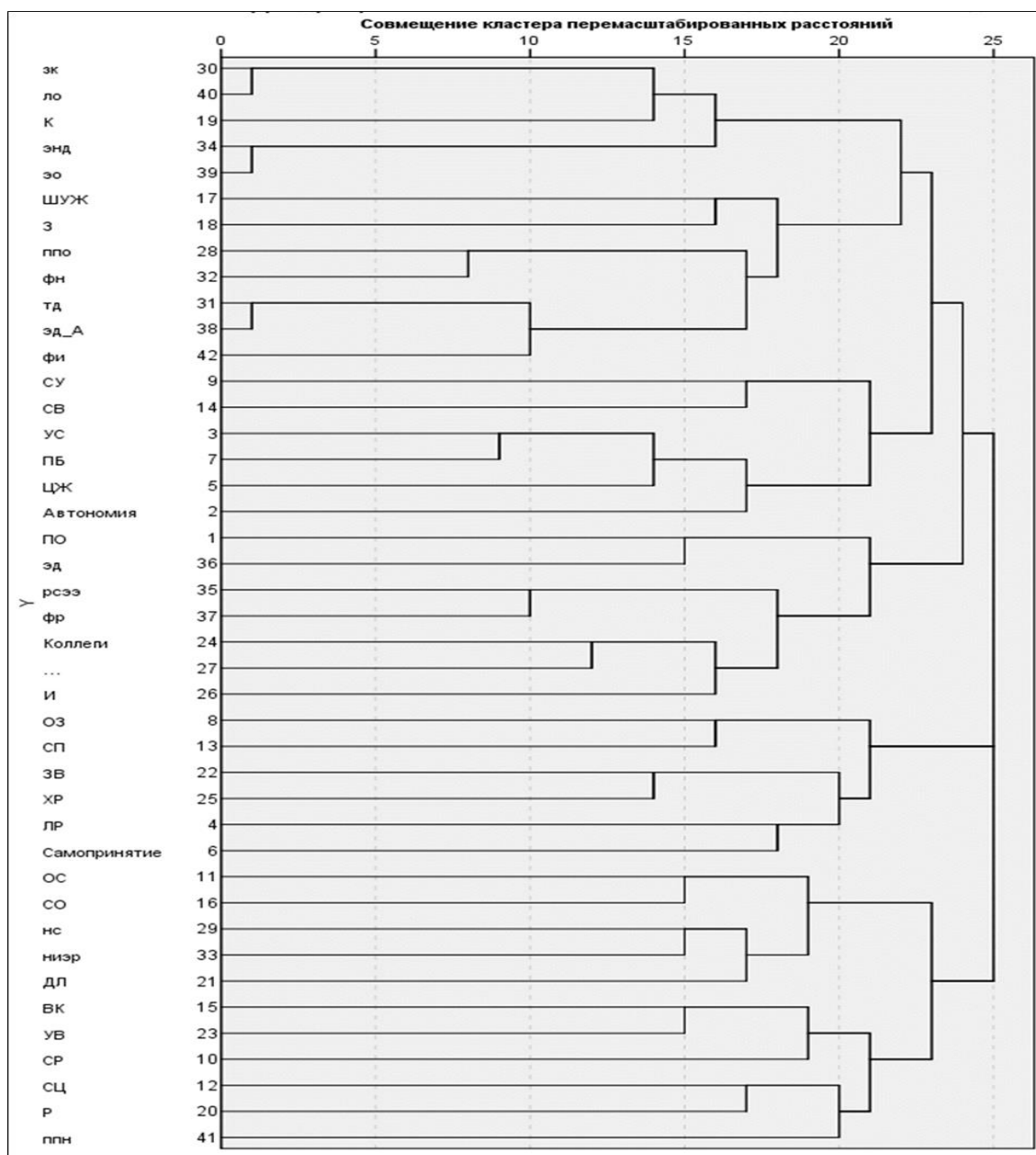
Второй кластер - Самоотношение с меньшей нагрузкой компонентов и включает в себя характеристики отношения к себе: «самоуверенность», «самопривязанность», «управление средой», «цели в жизни», «автономность» и «позитивное отношение». В данном втором кластере присутствует составляющие эмоционального выгорания: фаза напряжение - симптом «тревога и депрессия»; фазы резистенция - симптом «редукция (упрощение) профессиональных обязанностей».

Третий кластер – Эмоционального выгорания с меньшей нагрузкой компонентов психологического благополучия. Психологическое благополучие выражено шкалой «зарплата», «удовлетворенность жизнью», «самоуверенность». В данном кластере присутствуют все фазы эмоционального выгорания. Фаза напряжения - симптом «тревога и депрессия», симптом «переживания травмирующих обстоятельств»; фаза резистенции – симптом «редукция (упрощение) профессиональных обязанностей»; фаза истощения – симптом «эмоциональное отстранение», «исключение эмоций из сферы деятельности».

Таким образом, можно сделать вывод, что структура психологического благополучия определяется отношением личности к себе, компонентами удовлетворенности работой и жизнью, а также компоненты выгорания, которые включены в структуру психологического благополучия. Результат дендрограмма (кластерный анализ) представлен на рис.2.

Обсуждение результатов

Согласно выдвинутой гипотезе, существуют факторы/кластеры, определяющие психологическое благополучие педагогов. В структуру психологического благополучия входят критерии самоотношение, удовлетворенность жизнью и профессиональной деятельностью, а также в структуре психологического благополучия есть критерии, которые препятствуют психологическому благополучию, этими критериями являются компоненты эмоционального выгорания. Результаты проведенного кластерного анализа представлены графически на рисунке 2 в виде дендрограммы.



Примечание: ПО - позитивное отношение, А - автономия, УС - управление средой, ЛР - личностный рост, ЦЖ - цель в жизни, С - самопринятие, ПБ - психологическое благополучие, Уровень психологического благополучия, Методика исследования самооотношений С. Р. Пантеева, ОЗ - открытость/закрытость, СУ - самоуверенность, СР - саморучководство, ОС - отраженное самооотношение, СЦ - самооценност, СП - самопринятие, СВ - самопривязанность. ВК - конфликтность, СО - самообвинение, Методика «шкала удовлетворенности жизнью» Э.Диннера - ШУЖ, Шкалы по методике «Опросник удовлетворенности работой»: З - зарплата, К - карьера, Р - руководство, ДЛ - дополнительные льготы и выплаты, ЗВ - зависимые вознаграждения, УВ - условия выполнения, Коллеги, ХР - характер работы, И - информация, Общая удовлетворенность профессиональной деятельностью, Шкалы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко: Ппо - переживание психотравмирующих обстоятельств, Нс - неудовлетворенность собой, Зк - загнанность в клетку, Тд - тревога и депрессия, Фн - фаза напряжения, Ниэр - неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, Энд - эмоционально-нравственная дезориентация, Рсээ - расширение сферы экономики эмоций, РПО - редукция профессиональных обязанностей, Фр - фаза резистенции, Эд - эмоциональный дефицит, Эо - эмоциональная отстраненность, Ло - личностная отстраненность, Ппн - психосоматические и психовегетативные нарушения, Фи - фаза истощения.

Рисунок 2 - Дендрограмма (кластерный анализ)

На основании графического представления результатов кластерного анализа можно сделать следующий вывод, что наилучшим является разбивка 42 шкалы, объединяющая в три больших кластерных группы. Дендограмма выявила три главных кластера, характеризующих психологическое благополучие педагогов, а также позволила определить включенность в структуру психологического благополучия компонентов выгорания: фаза напряжения, фаза резистенция, фаза истощения с характерными для каждой фазы симптомами, которые негативно оказывают воздействие на психологическое благополучие.

Первый кластер - Личностный с большой нагрузкой компонентов, включает в себя личностные характеристики: умение ставить цели, развивать автономность, с позитивным отношением к себе и к социуму, самопринятием и наличием личностного роста, с показателями удовлетворенности работой такими как, взаимодействие с коллегами, информированность, характер работы, зависимость от вознаграждения и наличие дополнительных льгот и выплат. В данном кластере присутствуют компоненты выгорания фаза напряжения - симптом неудовлетворенность собой; фаза резистенции (сопротивление) - симптом расширение сферы экономии эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: фаза истощение - симптом эмоциональный дефицит, как не способность сочувствовать и сопереживать.

Второй кластер - Самоотношение с меньшей нагрузкой компонентов и включает в себя характеристики отношения к себе: самоуверенность, самопривязанность; управление средой, цели в жизни, автономность и позитивное отношение.

В данном кластере присутствуют компоненты выгорания: фаза напряжение - симптом тревога и депрессия; фазы резистенция - симптом редукция (упрощение) профессиональных обязанностей.

Третий кластер – Эмоционального выгорания с меньшей нагрузкой компонентов психологического благополучия. Психологическое благополучие выражено шкалой зарплата и шкалой удовлетворенность жизнью и самоуверенность. В данном кластере присутствуют все фазы выгорания. Фаза напряжения - симптом тревога и депрессия, симптом переживания травмирующих обстоятельств; фаза резистенции – симптом редукция (упрощение) профессиональных обязанностей; фаза истощения – симптом эмоциональное отстранение, исключение эмоций из сферы деятельности.

Таким образом, гипотеза о том, что в структуру психологического благополучия входят: самоотношение, удовлетворенностью жизнью и профессиональной деятельностью, а также составляющие эмоционального выгорания, которые негативно воздействуют на психологическое благополучие педагогов нашла свое подтверждение.

Заключение

В процессе исследования мы получили ответ на поставленный вопрос, относительно того, что психологическое благополучие сопряжено, с составляющими эмоционального выгорания и фазы эмоционального выгорания и симптомы эмоционального выгорания, которые негативно воздействуют на психологическое благополучие педагогов. Определены статистически значимые различия эмоционального выгорания в группах педагогов с разным уровнем психологического благополучия. Выявлены положительные и отрицательные корреляционные взаимосвязи между компонентами психологического благополучия, самоотношением, удовлетворенностью жизни, профессиональной деятельностью и составляющими эмоционального выгорания у педагогов. Выявлены кластеры психологического благополучия.

Исследование показало о наличии респондентов с низким уровнем психологического благополучия, и это вызывает тревогу и обеспокоенность, требует проведения профилактических мероприятий по снижению составляющих эмоционального выгорания и повышения психологического благополучия педагогов, необходимость разработки психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов. Возникли новые вопросы и проблемы, нуждающиеся в своем решении. Данное исследование не исчерпывает своих возможностей и выявляет необходимость дополнительных научных изысканий, порождает другие исследовательские вопросы в области проявления психологического благополучия личности субъектов образовательного пространства. Эти проблемы ждут своего решения. Материалы данной статьи могут быть полезны для исследователей, преподавателей для специалистов, занимающимся теорией и практикой психолого-педагогического сопровождения специалистов, на разных этапах профессионального становления. На теоретическом уровне необходимо углубленно рассмотреть взаимосвязь структурных компонентов психологического благополучия, удовлетворенности трудом, профилактике эмоционального выгорания в процессе профессионального становления личности. На эмпирическом уровне необходимо разработать серию исследований на разных профессиональных и возрастных группах с расширением методического оснащения.

Библиография

1. Асмолов А.Г. (2025). Психология достоинства: Искусство быть человеком. М.: Альпина Паблишер.
2. Козлова, Н.С., Комарова, Е.Н. (2015). Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования. *Интеграция образования*, 19(1(78)), 60—64. <https://doi.org/10.15507/Inted.078.019.201501.060>
3. Водяха, С.А. (2012). Современные концепции психологического благополучия личности. *Дискуссия*, 2, 133—138.
4. Капитанец, Е.Г. (2015). Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2, 111—115. URL: <http://e-koncept.ru/2015/15047.htm> (дата обращения: 10.04.2025).
5. Аверьянова, О.Ю., Шавшаева, Л.В. (2016). Психологическое благополучие личности. В: Ю.В. Варданян (Ред.), *Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология: Материалы Всерос. с междунар. участием научно-практ. конф.* (с. 10—15). Саранск: МГПИ им. М. Е. Евсеева.
6. Шамионов Р.М. (2008) Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 296с.
7. Воронина, А.В. (2005). Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*, 21, 142—145.
8. Фесенко, П.П. (2005). Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: РГГУ.
9. Шевеленкова Т.Д. (2005) Обзор концепций и методика исследования//Психологическая диагностика. №3, с.95-129
10. Минюрова, С.А., Заусенко, И.В. (2013). Личностные детерминанты психологического благополучия педагога. *Педагогическое образование в России*, 1, 94—101.
11. Капнина, Е.Н. (2024). Психологическое благополучие педагогов как предмет психологических исследований. *Молодой ученый*, 13(512), 53—55. URL: <https://moluch.ru/archive/512/112309/> (дата обращения: 10.04.2025).
12. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719—727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
13. Пантилеев, С.Р. (1991). Самоотношение как эмоционально-оценочная система: (Спецкурс). М.: МГУ.
14. Дубиницкая, К.А. (2011). Социально-психологические факторы формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений: Автореферат дисс. ... канд. пед. наук. М.: МГППУ.
15. Усманова, М.Н., Бафаев М.М., Остонов Ш.Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. *Наука. Мысль: электронный периодический журнал*, 6, 23—32. URL: <https://s.esrae.ru/wwwnews/pdf/2014/6/51.pdf> (дата обращения: 10.04.2025).
16. Ядов, В.А., Киссель, А.А. (1974). Удовлетворенность работой: анализ эмпирических обобщений и попытка их

- теоретического истолкования. М.
17. Джидарьян, И.А., Антонова, Е.В. (2005). Проблемы общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование. В: К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова (Ред.), *Сознание личности в кризисном обществе* (с. 76—94). М.: ИП РАН.
 18. Водопьянова, Н.Е. (2014). Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект субъектных» профессий): Автореф. ... доктора психол. наук. СПб.: СПбГУ.
 19. Борисова, М.В., Ансимова, Н.П. (2011) Основные направления профилактики и коррекции эмоционального выгорания. *Ярославский психологический вестник*, 2011, 2(2). 214—215.
 20. Дикая, Л.Г. (2003). Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН.
 21. Фесенко, П.П. (2005). Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций. *Семейная психология и семейная терапия*, 2, 116—131.

Personal Factors of Psychological Well-Being of Teachers

Elena G. Lopes

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Ural State Pedagogical University,
620091, 26 Kosmonavtov Ave., Yekaterinburg, Russian Federation;
e-mail: lopes64@list.ru

Dina V. Yashkina

Master's Degree,
Teacher-Psychologist,
Secondary School No. 5,
623101, 15a Kosmonavtov Ave., Pervouralsk, Russian Federation;
e-mail: dina-vikja@yandex.ru

Abstract

The article analyzes structural components of teachers' psychological well-being in secondary education, within the framework of the theory of metaneeds and intrareflective aspects. The introduction justifies the relevance of the study: teachers' psychological well-being contributes to professional success and self-preservation, while burnout components act as both facilitating and hindering factors in the structure of psychological well-being. The methodology is based on the analysis of empirical studies and theoretical models linking psychological well-being with personality traits and burnout. The results show that teachers in the educational organization do not have a high level of psychological well-being, exhibit all phases and symptoms of burnout, and identify factors/clusters that promote and hinder teachers' psychological well-being. The discussion emphasizes that the presence of burnout phases and symptoms are included in the structure of psychological well-being, but there is a need to organize psychological and pedagogical support for teachers' professional activities. The conclusions emphasize the need for preventive work and the search for resources for self-regulation of teachers' emotional state, which will reduce the risks of burnout. Research contributes to understanding burnout prevention through the development of personal resources and psychological needs.

For citation

Lopes E.G., Yashkina D.V. (2025) Lichnostnyye faktory psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagogov [Personal Factors of Psychological Well-Being of Teachers]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (6A), pp. 74-87.

Keywords

Psychological well-being, self-attitude, job and life satisfaction, emotional burnout.

References

1. Asmolov A.G. (2025). Psychology of Dignity: The Art of Being Human. M.: Alpina Publisher.
2. Kozlova, N.S., Komarova, E.N. (2015). Features of subjective well-being of a person depending on the level of education. *Integration of Education*, 19(1(78)), 60-64. <https://doi.org/10.15507/Inted.078.019.201501.060>
3. Vodyakha, S.A. (2012). Modern concepts of psychological well-being of the individual. *Diskusia*, 133-138.
4. Kapitanets, E.G. (2015). Research on the formation of burnout syndrome in teachers. *Scientific-Methodological Electronic Journal "Concept"*, 2, 111-115. Retrieved from <http://e-koncept.ru/2015/15047.htm> (Accessed: 10.04.2025).
5. Averyanova, O.Y., Shavshaeva, L.V. (2016). Psychological well-being of the individual. In Y.V. Vardanyan (Ed.), *Integration of science and education in the XXI century: psychology, pedagogy, defectology: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation* (pp. 10-15). Saransk: MordvinSPU named after M. E. Evseev.
6. Shamionov, R.M. (2008). Subjective well-being of the individual: Psychological picture and factors. Saratov: Science book, 296 p.
7. Voronina, A.V. (2005). The problem of mental health and well-being: A review of concepts and experience of structural-level analysis. *Siberian psychological magazine* 21, 142-145.
8. Fesenko, P.P. (2005). Meaning in life and psychological well-being of the individual: Abstract of PhD thesis. Moscow: Russian State University for the Humanities.
9. Shevelenkova, T.D. (2005) Review of concepts and research methodology. *Psychological Diagnostics*, 3, 95-129.
10. Minyurova, S.A., Zausenko, I.V. (2013). Personal determinants of teacher's psychological well-being. *Pedagogical Education in Russia*, 1, 94-101.
11. Kapnina, E.N. (2024). Psychological well-being of teachers as a subject of psychological research. *Young Scientist*, 13(512), 53-55. URL: <https://moluch.ru/archive/512/112309/> (accessed: 10.04.2025).
12. Ryff, C.D., Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719—727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
13. Pantileev, S.R. (1991). Self-attitude as an emotional-evaluative system: (Special course). M.: MSU.
14. Dubinitskaya, K.A. (2011). Socio-psychological factors of formation and manifestation of emotional burnout syndrome in teachers and educators of preschool educational institutions: Abstract of dissertation ... Cand.Ped.Sci. M.: MSPE
15. Usmanova, M.N., Bafaev, M.M., Ostonov, Sh.Sh. (2014). Symptoms of emotional burnout in the modern teacher. *A science. «Thought»: electronic periodic magazine*, 6, 23-32. Retrieved from <https://s.esrae.ru/wwwnews/pdf/2014/6/51.pdf> (Accessed April 10, 2025).
16. Yadov, V.A., Kissel, A.A. (1974). Job satisfaction: Analysis of empirical generalizations and an attempt at their theoretical interpretation. Moscow.
17. Dzhidaryan, I.A., Antonova, E.V. (2005). Problems of general life satisfaction: Theoretical and empirical research. In: K.A. Abulkhanova-Slavskaya, A.V. Brushlinsky, M.I. Volovikova (Eds.), *Consciousness of personality in a crisis society* (pp. 76-94). Moscow: IP RAS.
18. Vodopyanova, N.E. (2014). Resource provision for counteracting professional burnout in subjects of labor (a case study of "subject-subject" professions): Abstract of Dr. Psychol. Sci. Diss. St. Petersburg: St. Petersburg State University.
19. Borisova, M.V., Ansimova, N.P. (2011). Main directions of prevention and correction of emotional burnout. *Yaroslavl Psychological Bulletin*, 2011, 2(2), 214-215.
20. Dikaya, L.G. (2003). Mental Self-Regulation of Human Functional State (System-Activity Approach). M.: IP RAS.
21. Fesenko, P.P. (2005). What is Psychological Well-being? A Brief Overview of Basic Concepts. *Family Psychology and Family Therapy*, 2, 116-131.