

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 159.913:371.12

ББК 88.69-72

DOI: 10.54348/SciS.2023.3.10

Психологическое здоровье работников сферы образования различных стажевых категорий

Наталья Александровна Пузырева¹, Ксения Александровна Корягина², Татьяна Вячеславовна Карасёва³

¹ МОУ «Средняя школа №3», Фурманов, Россия

² ОГКОУ Ивановский специальный (коррекционный) детский дом «Радуга», Иваново, Россия

³ Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

¹ nataliiismirrr@gmail.com,

² ksenia42@hotmail.com, ORCID iD:0000-0003-2536-5746

³ akmeceentr@mail.ru, ORCID iD:0000-0002-0708-7423

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «психологическое здоровье» и результаты исследования его компонентов у 157 работников сферы образования в зависимости от стажевой категории. Было выявлено, что компоненты психологического здоровья по-разному проявляются у лиц с разным стажем. Жизнестойкость выше у работников с более высоким стажем, так как они менее подвержены влиянию стрессовых ситуаций. Категория молодых специалистов показала в большей степени зависимость от социального окружения и склонность к эмоциональному истощению. Обоснована актуальность разработки системы психолого-педагогического сопровождения работников сферы образования по сохранению и укреплению психологического здоровья с целью профилактики профессионального выгорания и сохранения жизнестойкости.

Ключевые слова: педагоги, психологическое здоровье, жизнестойкость, профессиональное выгорание.

Для цитирования: Пузырева Н.А., Корягина К.А., Карасёва Т.В. Психологическое здоровье работников образования различных стажевых категорий // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 56–61. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.10>

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Original article

Psychological safety of a teacher-psychologist: the experience of a focus group study

Natalia A. Puzyreva¹, Ksenia A. Koryagina², Tatiana V. Karaseva³

¹ Secondary School №3, Furmanov, Russia

² Ivanovo special (correctional) orphanage «Rainbow», Ivanovo, Russia

³ Russia Ivanovo State University, Ivanovo, Russia

¹ nataliiismirrr@gmail.com,

² ksenia42@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0003-2536-5746

³ akmeceentr@mail.ru, ORCID iD:0000-0002-0708-7423

Abstract. This article discusses the concept of "psychological health" and the results of a study of its components in 157 educational workers, depending on the internship category. It was revealed that the components of psychological health manifest themselves differently in people with different experience. Resilience is higher among workers with higher experience, as they are less affected by stressful situations. The category of young professionals showed a greater dependence on the social environment and a tendency to emotional exhaustion. The relevance of the development of a system of psychological and pedagogical support of educational workers for the preservation and strengthening of psychological health in order to prevent professional burnout and preserve resilience is substantiated.

Keywords: teachers, psychological health, resilience, professional burnout.

For citation: Puzyreva N.A., Koryagina K.A., Karaseva T.V. Psychological health of educational workers of various probation categories. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura* = *Scientific search: personality, education, culture*. 2023. No. 3. Pp. 56–61. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.10>

Благодарность: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, ИвГУ.

Acknowledgments: The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, IvSU.

Актуальность. Здоровье учителя является залогом успеха в его профессиональной деятельности. Факторы риска в современном образовании реализуются на всех этапах личностно-профессионального развития учителя, поэтому вопросы профилактики и коррекции нарушений психологического и социального здоровья педагога являются важными как с научных, так и с практических позиций.

Все чаще предметом исследований становится психологическое здоровье (Р. Ассаджиоли, Б.С. Брагусь, Н.Г. Гаранян, И.В. Дубровина, Л.В. Маришук, Е.И. Николаева, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов). Изучение психологического здоровья учителей становится актуальным, и поэтому количество работ, посвященных этим исследованиям, растет. В современной литературе активно изучаются такие важные аспекты психики, как психологические факторы мотивации и стимулирования педагогической деятельности, копинг-стратегии, профессиональное изучение изменений и разрушений в динамике педагогической деятельности и особенности развития синдрома эмоционального выгорания. Последний, по мнению К. Маслах, «включает эмоциональное истощение, депersonализацию (цинизм) и снижение профессиональных достижений» [Куприянова, Дашиева, Караш, 2013].

Психологическое здоровье педагога во многом определяют не только личностные качества, психологическое благополучие, но и современная система образования. Психологическое здоровье обучающихся напрямую зависит от психологического здоровья педагога. Опираясь на современную психолого-педагогическую литературу, можно сделать вывод: педагог – центральная фигура процесса образования, поэтому верна формулировка «психологически здоровый учитель – психологически здоровый ученик» [Первышкова, 2017].

Каждодневный стресс накладывает свой отпечаток на самочувствие учителя и вызывает негативное отношение к работе, усталость, апатию. Все это может стать причинами эмоционального истощения и профессионального выгорания. Предпосылками эмоционального истощения являются: постоянное напряжение, необходимость держать под контролем поведение учащихся, высокая ответственность за выполнение своей работы. Нередко к данному списку можно отнести некомфортные отношения в коллективе и с администрацией. Зачастую администрация не поддерживает педагогов и в коллективе отсутствуют единство и сплоченность, что может вызывать конфликты [Третьякова, 2019]. Все вышеперечисленные факторы наносят большой удар по психологическому здоровью личности, поэтому педагогам нужна психологическая поддержка [Семиздралова, 2010]. По мнению авторов, «психологическая поддержка – это система организационных, социально-психологических и психолого-педагогических мероприятий, направ-

ленных на оптимизацию деятельности учебной организации, осуществляемых в рамках психологической службы» [Бакланов, Потапов, 2016].

Интерес к изучению психологического здоровья на сегодняшний день обусловлен высокими рисками профессионального выгорания в системе образования. Профессия педагога характеризуется насыщенным и ненормированным рабочим днём, большим количеством социальных контактов и высокой ответственностью за результат своей работы. Как отмечают сами представители данной профессии, высокие требования, предъявляемые им как специалистам, обязывают их придерживаться определенного стиля поведения и обладать высоким уровнем компетенций. Эти факторы представляют собой внешние факторы риска для психологического здоровья педагога.

В соответствии с логикой системно-субъектного подхода, принятого в психологии (К.А. Абульханова, Ю.И. Александров, А.В. Брушлинский, Б.Ф. Ломов, В.И. Слободчиков и др.), здоровье понимается как неотъемлемый компонент целостной системы, детерминированный рядом многоуровневых факторов, обуславливающих целесообразность введения понятия «психологическое здоровье».

Психологическое здоровье характеризует личность в целом, представляя собой совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, успешной самореализации, социальной приспособленности. По мнению О.В. Хухлаевой [Хухлаева, 2008], психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе жизни, что является важным фактором адекватной реализации человека своего возраста, социальных и культурных ролей и обеспечивает возможность непрерывного развития на протяжении всей жизни.

А.Г. Портнова и М.Г. Иванов под психологическим здоровьем понимают отражение баланса между успешностью функционирования человека как личности и эмоциональными переживаниями, связанными с достижением целей развития [Галецкая, 2015].

В психологической науке существует три уровня психологического здоровья.

1. Креативный, самый высокий уровень. Эти люди способны легко адаптироваться к внешней среде, а также преодолевать стрессовые ситуации.

2. Адаптивный, средний уровень. Люди с таким уровнем психологического здоровья обладают адаптивностью к обществу, однако в определенные моменты жизни они могут испытывать трудности и высокий уровень тревожности. Люди со средним уровнем психологического здоровья находятся в группе риска, что взаимосвязано с отсутствием запаса прочности психологического здоровья.

3. Неадаптивный, самый низкий уровень психологического здоровья наблюдается у людей с нарушением баланса процессов [Хухлаева, 2008].

И.В. Дубровина считает, что психологическое здоровье подразумевает:

- психическое здоровье как результат успешного психического развития и формирования личности;
- осознание человеком индивидуальных нюансов, черт характера и закономерностей своего психического и личностного развития;
- отношение к воспринимаемым психическим и личностным характеристикам и качествам;
- главным образом гуманистическое мировоззрение личности [Дубровина, 2009].

В работе М.А. Мокаевой были выделены основные признаки психологического «нездоровья» личности: наличие внутренних и внешних конфликтов личности, высокий уровень тревожности, низкие показатели актуализации, дезадаптация в социуме. По данным исследования автора, около 65% педагогов имеют высокую тревожность на рабочем месте [Мокаева, 2011].

Стоит отметить, что залогом психологического здоровья педагога является также формирование культуры профессионального роста и развития, психологическое просвещение по вопросам своего здоровья и благополучия [Сорокина, Попова, 2012].

Методы исследования и описание выборки.

В исследовании мы проанализировали такие показатели психологического здоровья педагога, как: жизнестойкость, психологическое благополучие, составляющие их компоненты, а также уровни потребности в безопасности и профессионального выгорания.

В исследовании приняли участие 157 работников сферы образования (учителя-предметники, педагоги-психологи, административный состав школ, воспитатели детских садов и детских домов, педагоги дополнительного образования) в возрасте от 18 лет до 71 года. Из них 142 женщины и 15 мужчин. Участников

Таблица 1. Показатели психологического здоровья работников сферы образования в зависимости от стажа профессиональной деятельности

Table 1. Indicators of psychological health of employees in the field of education, depending on the length of professional activity

Сферы психологического здоровья	Показатели психологического здоровья	Стаж от 1 до 11 лет	Стаж от 11 лет и более	Вероятность ошибки
Жизнестойкость	Принятие риска	12,89	13,91	0,043*
	Уровень контроля	14,56	15,2	0,178
	Уровень вовлеченности	13,78	14,42	0,152
	Общий показатель жизнестойкости	41,24	43,54	0,062
Субъективное благополучие	Напряжение и чувствительность	4,61	5,16	0,077
	Психоэмоциональная симптоматика	4,96	5,05	0,78
	Изменение настроения	5,12	4,77	0,289
	Значимость социального окружения	5,16	4,38	0,024*
	Самооценка здоровья	5,03	4,62	0,214
	Уровень субъективного благополучия	5,19	4,66	0,93
Наличие (отсутствие) эмоционального выгорания	Эмоциональное истощение	6,89	6,57	0,175
	Деперсонализация	16,2	17,32	0,416
	Редукция профессионализма	10,71	10,76	0,942
	Интегральный индекс профессионального выгорания	33,11	33,99	0,466
Удовлетворенность в потребности безопасности	Потребность в безопасности	0,49	0,5	0,397

* статистически значимые различия ($p \leq 0,05$)

Степень принятия риска выше у работников сферы образования со стажем работы от 11 лет и более. Они принимают происходящие с ними изменения и вос-

со стажем профессиональной деятельности в сфере образования от 1 года до 11 лет (в соответствии со ст. 2 Федерального закона от 30 декабря 2020 года № 489-ФЗ «О молодежной политике Российской Федерации» – молодые специалисты) – 75 человек, от 11 лет и более – 82 человека. В исследовании были использованы следующие методики:

Методика определения профессиональной жизнестойкости (Occupational Hardiness Questionnaire – OHQ) (Морено-Джимenez с соавт.), включающая в себя 3 шкалы: принятие риска, вовлеченность, контроль;

Шкала субъективного благополучия (Г. Перуэ-Баду, в адаптации М.В. Соколовой), включающая в себя 6 шкал: напряженность и чувствительность, психоэмоциональная симптоматика, изменение настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью;

Методика диагностики профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), включающая в себя 4 шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессионализма, интегральный индекс выгорания;

Опросник «Оценка удовлетворенности личности в потребности безопасности» (О.Ю. Зотова).

Для статистической обработки использовалась программа SPSS.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе мы выявили различия по вышеуказанным показателям психологического здоровья между работниками с различным стажем профессиональной деятельности: от 1 года до 11 лет и 11 лет и старше (таблица 1).

принимают их как способствующие развитию и накоплению опыта. Социальное окружение наиболее значимо для лиц со стажем работы от 1 года до 11 лет.

Они более зависимы от социального окружения, т.к. некоторые из них проходят период адаптации в новом коллективе, другие же нацелены на выстраивание позитивных отношений с коллегами, в том числе со старшими. Данные педагоги активнее включены в коммуникативный контекст профессиональной деятельности.

Статистически значимые различия между работниками с различным стажем профессиональной деятельности обнаружены по таким показателям психологического здоровья, как: принятие риска и значимость социального окружения. Согласно С. Мадди, принятие риска – убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неваж-

но, позитивного или негативного. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [Леонтьев, Рассказова, 2006].

Значимость социального окружения (в данном случае коллег по работе) мы можем определить как фактор социальной среды, влияющий на положительное восприятие условий профессиональной деятельности.

На втором этапе исследования мы проанализировали связи между показателями принятия риска и значимости социального окружения с другими показателями психологического здоровья работников с различным стажем профессиональной деятельности (таблица 2).

Таблица 2. Корреляция степени принятия риска и значимости социального окружения с показателями психологического здоровья работников сферы образования

Table 2. Correlation of the degree of «challenge» and the significance of the social environment with indicators of psychological health of educational workers

Шкала	Показатели психологического здоровья	Коэффициент корреляции	
		Стаж от 1 года до 11 лет	Стаж от 11 лет и более
Принятие риска	Изменение настроения	0,4	-
	Самооценка здоровья	0,326	-
	Эмоциональное истощение	0,285	-
	Интегральный индекс профессионального выгорания	0,394	0,315
	Потребность в безопасности	0,243	-
Значимость социального окружения	Уровень контроля	-	0,294
	Уровень вовлеченности	0,297	0,227
	Общий показатель жизнестойкости	-	0,229
	Эмоциональное истощение	0,642	0,724
	Деперсонализация	-0,27	-
	Интегральный индекс профессионального выгорания	0,38	-

Среди общих взаимосвязей можно выделить связь принятия риска с уровнем профессионального выгорания. Эта взаимосвязь проявляется и для работников со стажем от 1 года до 11 лет ($r=0,394$; $p \leq 0,01$) и для лиц со стажем от 11 лет и более ($r=0,315$; $p \leq 0,01$). Несмотря на то, что принятие риска позволяет воспринимать происходящее изменения с точки зрения накопления опыта, они по своей сути являются крайне ресурсозатратными и в конечном счёте приводят к профессиональному выгоранию.

Вместе с тем, значимость социального окружения у педагогических работников влияет на уровень вовлеченности и эмоциональное истощение. Мы обнаружили здесь достоверную высокую корреляцию с эмоциональным истощением для работников со стажем от 1 года до 11 лет ($r=0,642$; $p \leq 0,01$) и для лиц со стажем от 11 лет и более ($r=0,724$; $p \leq 0,01$). Показатели корреляции с уровнем вовлеченности составили: для работников со стажем от 1 года до 11 лет ($r=0,297$; $p \leq 0,01$) и для лиц со стажем от 11 лет и более ($r=0,227$; $p \leq 0,01$).

Взаимодействие с социальным окружением требует от педагогических работников высокого уровня вовлеченности в происходящее, они воспринимают свою работу как источник положительных впечатлений и способ самоактуализации. По нашему мнению, эта закономерность может влиять на эмоциональную окраску профессиональной деятельности.

Для того чтобы влияние значимости социального окружения не имело такого негативного последствия, как эмоциональное истощение, необходимо соблюдать психогигиену профессиональной деятельности. Здесь мы говорим о том, что взаимодействие с социальным окружением должно быть дозированным и ограничиваться временем профессиональной деятельности в образовательной организации. Иными словами, необходимо обсуждать рабочие вопросы в рабочее время и оставлять пространство для личной жизни и отдыха.

Нами также были проанализирована связь показателей принятия риска и значимости социального окружения. Для работников со стажем профессиональной деятельности от 1 года до 11 лет принятие риска также связано с изменением настроения ($r=0,4$; $p \leq 0,01$), самооценкой здоровья ($r=0,326$; $p \leq 0,01$), эмоциональным истощением ($r=0,285$; $p \leq 0,05$) и потребностью в безопасности ($r=0,243$; $p \leq 0,05$). Педагоги с небольшим профессиональным стажем зачастую имеют недостаточное количество опыта для выполнения тех или иных рабочих задач, при этом они готовы взять на себя эту ответственность, что в своем роде означает принять риск. Такое поведение может оказаться причиной профессиональных достижений или неудач, что в свою очередь влияет на изменение настроения педагогов, их эмоционального состояния. Отсюда появляется повышенная потреб-

ность в безопасности, выражающаяся в поддержке со стороны опытных коллег или администрации. Работа в малоизвестной для педагога области требует повышения уровня знаний, умений и навыков. Такой показатель увеличивает заинтересованность педагогов в оценке своего здоровья, так как может оказывать на него негативное влияние.

Значимость социального окружения имеет обратную связь с деперсонализацией ($r=-0,27$; $p\leq 0,05$). Для лиц со стажем профессиональной деятельности от 1 года до 11 лет важно чувствовать себя принятыми коллегами по работе, что позволяет не ощущать отчуждённости от коллектива и не позволяет развиваться состоянию деперсонализации.

Кроме того, высокая значимость социального окружения может спровоцировать профессиональное выгорание. Для лиц со стажем менее 11 лет значимость социального окружения напрямую связана интегральным индексом профессионального выгорания ($r=0,38$; $p\leq 0,01$). По нашему мнению, это может быть обусловлено тем, что начальство воспринимает новоиспечённых сотрудников как более активных, даёт разнообразные поручения, которые порой выходят за рамки должностных обязанностей. Сотрудники, стремясь получить расположение от руководства, принимают на себя много рабочих задач и быстро устают от их выполнения, хотя сами по себе они могут быть интересными. Кроме того, такие работники хотят как можно быстрее влиться в коллектив, обрести деловые и личные связи, что сами нагружают себя излишним социальным взаимодействием. Всё это ведёт к профессиональному выгоранию.

Для работников со стажем профессиональной деятельности 11 лет и более значимость социального окружения связана с уровнем контроля ($r=0,294$; $p\leq 0,01$), и в целом с уровнем жизнестойкости ($r=0,229$; $p\leq 0,05$). Социальное окружение позволяет им быть более жизнестойкими, а значит, в том числе и более стрессоустойчивыми. Это влияет на уровень контроля, т.е. ощущение того, что они сами выбирают собственную деятельность и свой путь. Мы можем предположить, что работники с большим стажем про-

фессиональной деятельности более избирательно относятся к своему социальному окружению. Они общаются не со всеми коллегами, а только с теми, кто им симпатичен и соответствует их представлением о том, каким должен быть коллега (близок по возрасту, стажу, уровню профессиональных компетенций и пр.). Всё это положительно влияет на уровень их жизнестойкости.

Заключение. В ходе исследования были рассмотрены особенности психологического здоровья работников сферы образования в зависимости от стажа. Существуют различия между показателями психологического здоровья работников со стажем профессиональной деятельности от 1 года до 11 лет и более. Степень принятия риска у лиц с более высоким стажем профессиональной деятельности значительно выше, изменения в жизни они воспринимают как возможность развития и накопления опыта. У лиц со стажем от 1 года до 11 лет наиболее выражена зависимость от социального окружения, связанная с периодом адаптации в новом рабочем коллективе. При этом работники стажевой категории от 1 года до 11 лет нуждаются в принятии коллегами по работе, что препятствует развитию состоянию деперсонализации. Молодые специалисты, стремясь хорошо себя зарекомендовать, порой берут большое количество задач, что может спровоцировать их эмоциональное истощение. Обнаружена взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и значимостью социального окружения для лиц со стажем профессиональной деятельности от 11 лет и более. Данные работники менее подвержены влиянию стрессовых ситуаций, так как стараются держать все под своим контролем и выбирать посильную деятельность, ориентируясь на опыт. Сохранение психологического здоровья является важной задачей для психологической службы в образовании. Полученные нами данные могут быть использованы для разработки психологического сопровождения как молодых, так и опытных педагогов с целью сохранения психологического здоровья и профилактики профессионального выгорания.

Список источников

- Бакланов К.В., Потапов Д.А. Система психологического сопровождения развития креативности будущих педагогов // Бюллетень международного центра «Искусство и образование»: Профессиональное образование. 2016. № 2. С. 1–10. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32823699> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17–21. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38575527> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Галецкая И. И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015. № 2 (6). С. 66–69. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23565790> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Куприянова И. Е., Дашиева Б.А., Карауш И.С. Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) // Вестник ТГПУ. 2013. № 11 (139). С. 87–93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21062332> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Ларионова М.А. Психологическое здоровье педагога российской образовательной системы // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2017. С. 99–103. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32574842> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. Москва: Смысл, 2006. 63 с.

- Мокаева М.А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности // Педагогическое образование в России. 2011. № 3. С. 41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15193360> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Москвина М.В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений: учебное пособие // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 9. С. 17–20. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=rcecdkx> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Перышкова С.А. Проблема сохранения психологического здоровья педагога в современном обществе // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий индустрии. 2017. № 4. С. 290–295. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=upkfqj> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Печеркина А.А., Синякова М.Г., Чуракова Н.И. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя: монография. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2011. 158 с.
- Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения // Народное образование. 2010. № 1. С. 130–135. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-pedagoga-i-puti-ego-sohraneniya> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Серафимович И.В. Социально-психологическое здоровье педагогов и метакогнитивные процессы // Мир науки: интернет-журнал. 2018 Т. 6. № 1. С. 1–10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-zdorovie-pedagogov-i-metakognitivnye-protssesy> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Сорокина Л.В., Попова О.А. Психологическое здоровье педагогов, факторы, его определяющие // Вестник ТГУ. 2012. Т. 17. № 2. С. 797–801. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17705123> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Третьякова В.С. Исследование синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде // Психология профессионального развития. 2019. № 2. С. 85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-pedagogicheskoy-srede> (Дата обращения: 28.04.2023).
- Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. Москва: Генезис, 2008. 160 с.

References

- Baklanov K.V., Potapov D.A. The system of psychological support for the development of creativity of future teachers. *Byulleten' mezhdunarodnogo centra «Iskusstvo i obrazovanie»: Professional'noe obrazovanie = Bulletin of the International Center "Art and Education": Vocational Education*. 2016. No. 2. Pp. 1–10. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32823699> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Dubrovina I.V. Mental and psychological health in the context of the psychological culture of personality. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya = Bulletin of practical psychology of education*. 2009. No. 3. Pp. 17–21. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38575527> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Galetskaia I.I. General characteristics of psychological health and its main criteria. *Vestnik Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Gumanitarnye issledovaniya = Bulletin of the Omsk State Pedagogical University. Humanitarian research*. 2015. No. 2 (6). Pp. 66–69. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23565790> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Kupriyanova I.E., Dashieva B.A., Karaush I.S. Quality of life and mental health of teachers working in various education systems (general, correctional, inclusive). *Vestnik TGPU = Vestnik TSPU*. 2013. No. 11 (139). Pp. 87–93. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21062332> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Larionova M.A. Psychological health of the teacher of the Russian educational system. *Nauka o cheloveke: gumanitarnye issledovaniya = Science of man: humanitarian research*. 2017 Pp. 99–103. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32574842> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Leontiev D.A., Rasskazova E.I. Vitality test. Methodological guide to a new method of psychological diagnosis of personality with a wide range of applications. It is intended for professional psychologists-researchers and practitioners. Moscow: Smysl, 2006. 63 p. (In Russ).
- Mokaeva M.A. Psychological health of a teacher as a condition for his effective activity. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical education in Russia*. 2011. No. 3. P. 41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15193360> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Moskvina M.V. Theory and practice of psychological health for teachers of all types of educational institutions: textbook. *Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya = International Journal of Experimental Education*. 2013. No. 9. Pp. 17–20. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=rcecdkx> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Peryshkova S.A. The problem of preserving the psychological health of a teacher in modern society. *Ekologicheskaya pedagogika: problemy i perspektivy v svete razvitiya tekhnologij industrii = Ecological pedagogy: problems and prospects in the light of the development of industry technologies*. 2017. No. 4. Pp. 290–295. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=upkfqj> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Pecherkina A.A., Sinyakova M.G., Churakova N.I. Technologies for supporting teacher's professional health: monograph. Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University, 2011. 158 p. (In Russ).
- Semizdralova O.A. Psychological health of the teacher and ways of its preservation. *Narodnoe obrazovanie = National education*. 2010. No. 1. Pp. 130–135. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-pedagoga-i-puti-ego-sohraneniya> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Serafimovich I.V. Socio-psychological health of teachers and metacognitive processes. *Mir nauki: internet-zhurnal = Mir nauki: internet-journal*. 2018 Vol. 6. No. 1. Pp. 1–10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-zdorovie-pedagogov-i-metakognitivnye-protssesy> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Sorokina L.V., Popova O.A. Psychological health of teachers, factors that determine it. *Vestnik TGU = Bulletin of TSU*. 2012. Vol. 17. No. 2. Pp. 797–801. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17705123> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Tretyakova V.S. Study of the syndrome of emotional burnout in the pedagogical environment. *Psihologiya professional'nogo razvitiya = Psychology of professional development*. 2019. No. 2. P. 85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-pedagogicheskoy-srede> (Date of application: 28.04.2023). (In Russ).
- Khukhlaeva O.V. School psychological service. Working with parents. Moscow: Genesis, 2008. 160 p. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 28.04.2023; одобрена после рецензирования 26.05.2023; принята к публикации 27.06.2023.

The article was submitted 28.04.2023; approved after reviewing 26.05.2023; accepted for publication 27.06.2023.