

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**КЛАДКОВА ЛИДИЯ СЕРГЕЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ**

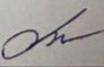
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23 

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Барканова О. В.  
26.05.23 

Обучающийся  
Кладкова Л.С.  
26.05.23 

Дата защиты  
30.06.23

Оценка  
\_\_\_\_\_

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМООТНОШЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	8
1.1. Проблема психологического благополучия в психологии.....	8
1.2. Проблема самоотношения в научных психологических исследованиях.....	18
Выводы по главе 1.....	29
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	31
2.1. Организация и методики исследования.....	33
2.2. Результаты эмпирического исследования.....	40
2.3. Рекомендации для повышения уровня благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.....	63
Выводы по главе 2.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
Результаты исследования по методике Пантилеева.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Результаты исследования по шкале К. Рифф.....	78

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования. Современная система отечественного образования является одной из наиболее динамично развивающихся сфер общественной жизни. В настоящее время происходят значительные изменения в различных направлениях этой системы. Одним из них является разработка, тестирование и внедрение новых информационных технологий в учебный процесс. Вторым направлением является поиск эффективных методов оценки качества образования. Все эти изменения имеют важное значение для России, так как они способствуют формированию ее информационной и экономической безопасности, а также созданию инновационной основы для развития.

Вместе с тем, современные тенденции сферы образования предъявляют высокие требования к педагогам. Помимо своей профессиональной компетентности и психологического благополучия, педагоги также должны обладать хорошей самооценкой, стремиться к саморазвитию и быть осведомленными о своих положительных и отрицательных качествах, а также о своих эмоциональных и поведенческих особенностях. Одной из главных задач педагогов является создание образовательной среды, которая будет комфортной и безопасной для обучающихся, а также будет стимулировать их саморазвитие. От того, насколько успешно педагоги смогут преобразовать себя и свою жизнь в позитивном направлении, будет зависеть эффективность выполнения этой задачи и создание благополучной образовательной среды.

Актуальность темы работы обусловлена фактом, что психологическое благополучие является ключевым для полного раскрытия потенциала человека в своих уникальных жизненных условиях и обстоятельствах. В соответствии с этим подходом, жизненные трудности и негативный опыт, даже если они травмирующие, в определенных случаях могут способствовать улучшению психологического благополучия, поскольку они могут побудить

человека как более глубокому пониманию смысла жизни, осознанию собственных целей и установке более гармоничных взаимосвязей. Самоотношение, согласно С. Р. Пантелееву, представляет собой одну из форм «общего самоуважения» и является эмоционально-оценочной составляющей системы самосознания личности, которая выражает значение «Я» для самого субъекта.

Педагогическая деятельность требует от педагога активного и эмоционально насыщенного общения с учениками, их родителями, коллегами и руководством. Для успешной работы важно, чтобы педагог был психологически устойчивым и благополучным, так как именно он создаёт атмосферу, способствующую творчеству и безопасности для развития личности каждого ученика. Психологическое благополучие педагога позволяет ему эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность и вдохновлять учеников на саморазвитие.

Психологическое благополучие педагога зависит от его психического здоровья, включая активность и состояние личностных структур. Важным фактором является позитивное самоотношение, позволяющее педагогу относиться к себе с уважением, доверием и ценностью. Это способствует устойчивому психическому состоянию и эффективной педагогической деятельности. Дополнительно, поддержка коллектива, доступ к ресурсам и эмоциональная поддержка также влияют на психологическое благополучие педагога и способность создавать благоприятную образовательную среду для учеников.

В ходе исследовательской работы необходимо разрешить следующие противоречия:

– на теоретическом уровне: большинство исследователей, описывают психологическое благополучие во взаимосвязи с осмысленностью жизни, ценностно-смысловыми образованиями, толерантностью, средовыми условиями, профессиональной деятельностью, в то время как возможна и другая взаимосвязь – с самоотношением;

– на практическом уровне: возросшие требования, предъявляемые обществом к личности и качеству работы педагога, сочетаются с недостаточной разработанностью: теоретических и практических основ формирования психологического благополучия педагогов, обеспечивающего выполнение данных требований.

Необходимость разрешения указанных противоречий определяет проблему исследования: существует ли взаимосвязь самоотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения?

Объект исследования: самоотношение и психологическое благополучие педагогов общеобразовательного учреждения.

Предмет исследования: взаимосвязь самоотношения и психологического благополучия педагогов в образовательном учреждении.

Цель исследования: выявить взаимосвязь самоотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.

Гипотеза исследования. Предполагается, что существует взаимосвязь самоотношения и психологического благополучия педагогов в образовательном учреждении.

Задачи исследования:

- рассмотреть проблему психологического благополучия в психологии;
- проанализировать проблему самоотношения в научных психологических исследованиях;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи самоотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения;

– предложить рекомендации для повышения уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.

Теоретической и методологической основой исследования стали следующие концепции:

– концепции психологического благополучия Н. Брэдберна [10, 44], М. Селигмана [50], А.В. Ворониной [12], Д. А. Леонтьева [25], С. А. Водяхи [11], К. Рифф [49], и др.

– теории самоотношения Д.Н. Узнадзе, Н.И. Сарджвеладзе [32], В.В. Столина [35], С.Р. Пантелеева [29], И. Чесноковой [39], и др.

Методы исследования:

– теоретические: анализ психологической, педагогической литературы; изучение и обобщение эффективного психолого-педагогического опыта;

– эмпирические: опрос, анкетирование;

– методы обработки и интерпретации: количественный анализ полученных данных, сравнение данных, полученных в ходе диагностики, наглядное представление информации, корреляционный анализ.

База и выборка исследования. В качестве экспериментальной базы исследования выступило муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа №\_\_\_\_». В исследовании принимали участие 46 педагогов в возрасте от 21 до 60 лет.

Исследование проводилось с использованием следующих диагностических инструментов:

– методика исследования самоотношения, авт. С.Р. Пантелеев (МИС) [29];

– шкала психологического благополучия, авт. К. Рифф [49];

– для статистической обработки данных исследования использовался критерий г-Спирмена.

Практическая значимость результатов исследования: полученные

результаты исследования могут быть использованы психологами сферы образования в работе с педагогическим составом общеобразовательных учреждений.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМООТНОШЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

## **1.1. Проблема психологического благополучия в психологии**

Проблема психологического благополучия является одной из центральных тем в современной психологии. Она относится к области позитивной психологии, которая фокусируется на исследовании и развитии психологических ресурсов и благополучия у людей.

Психологическое благополучие охватывает различные аспекты жизни человека, включая его эмоциональное состояние, личностные качества, отношения с окружающими, достижение целей, ощущение смысла и удовлетворенность жизнью в целом.

Психологическое благополучие изучается различными исследователями, которые предлагают различные концепции и модели для его определения. Одной из таких концепций является исследование Н. Брэдберна, которое представляет теоретическую основу для понимания психологического благополучия. В его работе отражены признаки, связанные со состояниями счастья/несчастья и удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью, которые играют важную роль в определении благополучия личности. Брэдберн исследовал взаимосвязи между уровнем психологического благополучия и социальными факторами, а также разработал модель, в которой баланс между позитивным и негативным аффектом является ключевым показателем благополучия. События, вызывающие положительные эмоции, способствуют повышению позитивного аффекта, в то время как разочаровывающие события приводят к негативному аффекту. Различие между этими аффектами отражает уровень психологического благополучия, где более высокий уровень позитивного

аффекта указывает на лучшее психологическое состояние и общее благополучие личности.

Кроме того, важно отметить, что некоторая смесь положительных и отрицательных эмоций является нормальной частью жизни, и способность справляться с разочарованиями и стремление к увеличению положительных эмоций и благополучия также являются важными аспектами. [44].

М. Селигман, известный психолог и основатель позитивной психологии, считал, что счастье является основной потребностью каждого человека. Он подчеркивал, что каждый индивидуум имеет право самостоятельно выбирать и принимать активные меры для достижения процветания и счастья. Селигман предлагал концепцию «процветания» (well-being), которая включает в себя пять ключевых элементов:

- положительные эмоции;
- вовлеченность;
- отношения;
- значимость;
- достижение.

В своих исследованиях и практической работе Селигман обращал внимание на то, что ответственность за свое счастье лежит на самой личности. Это означает, что каждый человек должен принять ответственность за свою жизнь и активно участвовать в процессе поиска и достижения счастья. Вместо того чтобы полагаться на внешние обстоятельства или события, Селигман призывал людей обратить внимание на свои сильные стороны, развивать позитивные отношения, заниматься достижением целей и находить смысл в жизни.

Селигман акцентировал внимание на позитивной психологии и ее приложениях, которые помогают людям развивать и улучшать свои психологические ресурсы, такие как оптимизм, резилентность и самооффективность. Он разработал и пропагандировал различные методы и

техники, которые помогают людям укрепить свое психологическое благополучие и достичь более счастливой и удовлетворенной жизни.

Важно отметить, что позитивная психология и концепция процветания не отрицают существование трудностей и негативных эмоций в жизни. Однако они подчеркивают, что каждый человек имеет возможность активно работать над своим психологическим благополучием, справляться с трудностями и стремиться к более счастливой и удовлетворенной жизни [50].

Отечественные исследователи также активно проводят работы, посвященные изучению различных аспектов общего благополучия и связанных концепций. В этих исследованиях рассматриваются экономическое, эмоциональное, психосоциальное, социальное и профессиональное благополучие как составляющие компоненты психологического благополучия [41].

А.В. Воронина предложила модель психологического благополучия, основанную на иерархических уровнях. Каждый уровень представляет собой комплексные ресурсные состояния, которые могут быть как сознательными, так и бессознательными, и они влияют на различные аспекты благополучия, такие как психосоматическое здоровье, социальная адаптация, психическое здоровье и психологическое благополучие. Согласно Ворониной, каждый последующий уровень, который развивается и воспитывается в процессе, раскрывает новое понимание себя, мира и места в нем, предоставляя больше возможностей для самореализации, творческой активности и свободы выбора в адекватном реагировании на жизненные ситуации [12].

Д.А. Леонтьев является одним из таких исследователей. Он предлагает концепцию, где психологическое благополучие определяется смыслом жизни, а не только стремлением к счастью и удовольствию. Д. А. Леонтьев считает, что гедонистический образ жизни, ориентированный на поиск мгновенных наслаждений, не способен обеспечить долгосрочную радость и удовлетворение, связанные с осознанием собственного смысла жизни и

общего благополучия. Он призывает искать смысл и в прошлом, и в настоящем, и в будущем.

При этом он уделял особое внимание исследованию субъективного благополучия, которое является общей оценкой жизни и включает как рациональные, так и эмоциональные компоненты. При этом Леонтьев уделял внимание исследованию субъективного благополучия, которое представляет собой общую оценку жизни, включающую как рациональные, так и эмоциональные компоненты. Субъективное благополучие связано с понятиями «счастье» и «качество жизни» [25].

Исследования Р.М. Шаминова фокусируются на изучении субъективного благополучия, которое представляет собой личное отношение человека к самому себе, своей жизни и значимым процессам, согласно его внутренним нормам и представлениям о внешней и внутренней среде. Автор подчеркивает важность гармоничного сочетания гедонистического и эвдемонистического благополучия. Исключительное подчинение только собственным желаниям без учета окружающего мира может привести к социальной изоляции и недовольству более глубокими потребностями. С другой стороны, самоотверженность и бескорыстная забота о других людях также могут отрицательно сказаться на уровне субъективного благополучия.

Необходимо отметить, что субъективное благополучие определяется личностью на основе ее собственных критериев удовлетворенности. Таким образом, восприятие собственного благополучия играет решающую роль в его устойчивости и стабильности [40].

С. Водяха рассматривает психологическое благополучие как устойчивое состояние, характеризующееся преобладанием положительных эмоций, наличием близких отношений, активным участием в жизни, осознанностью и позитивной мотивацией. Он подчеркивает важность психологического равновесия и психологической гармонии для достижения благополучия [11].

Н.А. Батури́н считает, что психологическое благополучие достигается через саморегуляцию психических состояний и позитивное восприятие жизни [5]. В своих исследованиях О.С. Ширяева [42] предлагает рассматривать психологическое благополучие как совокупность значимых ресурсов личности, которые способствуют достижению успеха как на субъективном, так и на объективном уровне в контексте взаимодействия между индивидуумом и окружающей средой. Согласно Идобаевой [18], психологическое благополучие определяется как активный процесс, связанный с функционированием личности. Л.В. Куликова дает следующее определение благополучия: это совокупность стабильных эмоциональных переживаний, которые связывают различные аспекты взаимоотношений человека с самим собой и окружающим миром. Важную роль в этом комплексе играют как когнитивные, так и эмоциональные составляющие. Ощущение благополучия становится существенным элементом преобладающего психического состояния человека [24]. В завершение приведем определение Благополучие, по мнению Л.В. Куликова, представляет собой совокупность устойчивых переживаний, которые связывают различные аспекты взаимоотношений человека с самим собой и окружающим миром. Ключевую роль в этом комплексе играют когнитивные и эмоциональные составляющие. Ощущение благополучия становится существенной составляющей доминирующего психического состояния человека [24].

В зарубежной литературе наиболее распространённой и актуальной концепцией «благополучия» является исследования К. Рифф. В ее работах объединены представления о позитивном функционировании человека, которые выражаются в 6 основных параметрах. К ним относят:

- положительная оценка себя в настоящем и прошлом – самопринятие;
- чувства внутреннего роста и стремление к саморазвитию, реализации собственных возможностей – личностный рост;

– смысловая целостность жизни, приоритеты и направленность - жизненные цели;

– умение устанавливать конструктивные, доверительные связи с окружающими, способность к дружбе и любви - позитивные взаимоотношения с окружающими. – умение создавать вокруг себя окружение, которое позволяет сохранить нужное психологическое состояние – управление средой;

– независимость поведения, способность его регулировать и определять для себя приоритеты – автономия [49].

В процессе изучения субъективного благополучия возникают трудности при определении влияющих и определяющих его объективных факторов, однако «эти вопросы делает субъективными тот факт, что они нацелены на оценку респондентами своих чувств относительно этих факторов, а не на получение фактической информации» [40, с.186].

Сейчас практически полностью изучен вопрос о том, как измерять субъективное благополучие. Оценить его можно с применением опросного метода, который позволяет оценить основные компоненты благополучия:

– уровень удовлетворенности респондента собственной жизнью или оценка ощущения счастья;

– характеристика определенных сфер жизни и успешность в них (профессиональная, личная и т.д.);

– психоэмоциональное состояние;

– наиболее выраженный позитивный или негативный аффект;

– внутренняя оценка себя, самооценка или самопринятие [34].

Изучение самосознания удовлетворенности жизнью и удовлетворенности отдельными сферами жизни базируется на познавательных концепциях, которые основаны на оценочных убеждениях или представлениях о собственной жизни. Эти представления могут быть рассмотрены через две основные теории: «снизу вверх» и «сверху вниз».

Теории «снизу вверх» предполагают, что общая оценка удовлетворенности жизнью формируется на основе оценок удовлетворенности в различных сферах жизни. В этом подходе индивид оценивает свою жизнь, учитывая его уровень удовлетворенности в областях, таких как работа, семья, друзья, здоровье и т.д. В результате этих оценок формируется общее представление о жизни и степени удовлетворенности.

С другой стороны, теории «сверху вниз» предполагают, что общая удовлетворенность жизнью влияет на удовлетворенность в отдельных сферах. Этот подход утверждает, что общая оценка жизни может влиять на восприятие и оценку отдельных областей жизни. Если человек в целом считает свою жизнь удовлетворительной, то это может сказываться на его оценках и ощущении удовлетворенности в конкретных сферах.

Таким образом, данные теории представляют различные подходы к пониманию связи между общей удовлетворенностью жизнью и удовлетворенностью в отдельных сферах. При этом важно отметить, что эти концепции основаны на индивидуальных оценках и представлениях, которые могут быть уникальными для каждого человека. [45]

Положительные и отрицательные эмоции играют важную роль в субъективном благополучии, отражая приятные и неприятные чувства, которые люди испытывают в своей жизни. В работе «Структура психологического благополучия» Н. Бредберна представлены основные принципы, согласно которым положительные и отрицательные эмоции рассматриваются как отдельные компоненты этого благополучия. Р.М. Шамионов внес наибольший вклад в исследования, выделяющие основные компоненты благополучия. Эти компоненты отражаются в различных формах удовлетворенности и являются результатом взаимосвязи когнитивных процессов, эмоциональной и волевой сферы, а также оценочных суждений о всех сферах жизни, что стимулирует активную деятельность человека. [10]

По мнению Р.М. Шамионова, основными факторами удовлетворенности являются:

- эмоциональные;
- содержательные;
- когнитивные;
- гигиенические;
- мотивационные [40].

Само благополучие является индивидуальным и выражается через критерии удовлетворенности, которые каждый человек осознает и понимает. Важно отметить, что стабильность благополучия в значительной мере зависит от индивидуального восприятия и представления о нем. Субъективное благополучие играет ключевую роль, так как оно определяется личным восприятием и собственными оценками своего состояния благополучия.

Каждый человек имеет свои уникальные взгляды, ценности и приоритеты, которые формируют его собственное понимание благополучия. Это понимание может быть результатом внутренних рефлексий, опыта, культурного контекста и взаимодействия с окружающей средой. Что является источником удовлетворенности и благополучия для одного человека, может не иметь такого же значения для другого.

Важно отметить, что понятие благополучия может быть различным для разных людей. Для одного человека благополучие может означать достижение материального достатка, успешную карьеру или физическое здоровье. Для другого человека благополучие может быть связано с гармоничными отношениями, развитием личности, духовным ростом или вкладом в общество.

В конечном счете, субъективное благополучие является субъективной оценкой и ощущением собственного состояния благополучия. Оно может меняться в течение времени в зависимости от изменяющихся целей, потребностей и жизненных обстоятельств. Поэтому важно уважать и

признавать индивидуальные различия в понимании и стремлении к благополучию. [33].

Благополучие личности выполняет ряд важных функций, которые способствуют ее адаптации, развитию и самореализации.

Одной из основных функций благополучия является регулятивная функция. Эта функция позволяет человеку контролировать свои внутренние состояния, самочувствие и взаимодействия с окружающим миром. Благополучие помогает личности адаптироваться к изменяющимся условиям, справляться с стрессом и преодолевать трудности.

Функция управления когнитивными процессами также играет важную роль в благополучии личности. Она обеспечивает интеграцию индивида в общество и его адаптацию к нему. Через управление своими мыслями, восприятием и пониманием мира человек может формировать свою картину реальности, принимать обоснованные решения и успешно взаимодействовать с окружающими.

Функция «поведенческой» регуляции позволяет личности выбирать стратегии поведения и направление своего развития. Благополучие способствует развитию самоуправления и саморегуляции, что помогает достичь гармонии в своих поступках и поведении. Человек может осознанно выбирать цели, принимать ответственность за свои действия и развивать свои навыки и потенциал.

Еще одна важная функция благополучия личности связана с ее развитием. Благополучие способствует творческому росту и самореализации, как внутренней, так и во внешних условиях. Человек может стремиться к удовлетворению своих высших потребностей, поиску смысла жизни и гармонии в системе своих ценностей. Благополучие поддерживает личностный рост, создает условия для самовыражения и творчества.

В итоге, благополучие личности выполняет несколько функций, включая регулятивную, управления когнитивными процессами, «поведенческой» регуляции и развития. Каждая из этих функций направлена

на обеспечение адаптации, самореализации и гармонии личности в ее взаимодействии с миром [6].

Л.А. Александрова утверждает, что витальность связана с понятием благополучия. Результаты ее исследований свидетельствуют о том, что жизненная энергия является показателем психологического благополучия и значимым ресурсом для индивида. Следует отметить, что субъективная жизненная энергия зависит от индивидуальных особенностей и может быть развита и усовершенствована в процессе активной и осознанной работы над собой. Увеличение уровня жизненной энергии может иметь положительное влияние на психологическое благополучие индивида. [2].

Понятие «психологическое благополучие» в отечественной психологии получило особое внимание и стало предметом исследования для нескольких авторов, таких как И.В. Дубровина и А.В. Воронина.

И.В. Дубровина разработала концепцию «психологического благополучия», которое она отличает от медицинского понимания «психического здоровья». В ее исследованиях, «психическое здоровье» описывает наличие психических ресурсов, необходимых для нормального функционирования, таких как способность контролировать свое поведение, устанавливать и достигать целей, мыслить ясно и проявлять силу воли. С другой стороны, «психологическое благополучие» описывает личность в целом и фокусируется на ощущении смысла и ценности жизни в целом, а также на достижении внутренних и социальных целей. [15].

А.В. Воронина предложила одну из наиболее полных и подробных концепций психологического благополучия в отечественной психологии. Она рассматривает психологическое благополучие как системное свойство личности, формирующееся в процессе жизнедеятельности и основывающееся на сохранении психофизиологических функций. В ее модели психологического благополучия выделяются несколько уровней, связанных с различными сферами жизни и деятельности человека. Каждый уровень имеет внутренние интенции, которые организуются иерархически и образуют

качественные уровни благополучия, такие как физическое и психическое здоровье, социальная адаптация и психологическое самочувствие. Каждый последующий уровень открывает новые возможности для реализации потенциала, творческой активности и повышает степень свободы в выборе альтернатив [13].

Следует отметить, что в современной науке нет единого определения для понятия «психологическое благополучие». В разных исследованиях и авторских концепциях могут использоваться различные термины, такие как «благополучие» или «субъективное благополучие». Однако, общим для этих понятий является то, что они отражают восприятие и оценку себя и своей жизни, а также влияют на уровень удовлетворенности собой и жизнью.

## **1.2. Проблема самоотношения в научных психологических исследованиях**

Проблема самоотношения (также известная как проблема самоидентичности или самовосприятия) является важным аспектом в научных психологических исследованиях. Она относится к способности человека осознавать и интерпретировать себя, свои мысли, чувства, качества и отношения к другим.

Научные исследования, связанные с самоотношением, стремятся понять, как люди формируют свое представление о себе и как это влияет на их поведение, эмоции и отношения с окружающими.

Самоотношение – это понятие, которое использовалось в разных психологических школах и имеет различные толкования. В разных источниках можно встретить разные определения и концепции самоотношения. Одни авторы рассматривают его как часть более широкой концепции «самосознания» или «концепции Я», включающей осознание себя как индивида и своей позиции в мире. Другие авторы подчеркивают значение самооценки и самовосприятия в формировании самоотношения.

Например, в рамках гуманистической психологии, К. Роджерс акцентировал внимание на концепции самоотношения. Он определял его как позитивное или негативное отношение индивида к себе, основанное на совокупности своих опытов, ожиданий и ценностей. Роджерс считал, что положительное самоотношение способствует самореализации и развитию личности.

В рамках социальной психологии, М. Розенберг в своей теории самоотношения акцентировал внимание на самооценке и самоуважении. Он считал, что самоотношение формируется на основе внутренней оценки и ощущения собственной ценности.

В работах Дж. Марша, исследователя самоидентичности, самоотношение рассматривается как внутренний диалог и согласование различных аспектов личности, включая прошлый опыт, текущие роли и будущие ожидания.

Таким образом, самоотношение является многогранным понятием, и его конкретное определение может различаться в зависимости от психологической школы и автора. В целом, самоотношение связано с формированием представления о себе, самооценкой, самовосприятием и ощущением своей ценности и идентичности.

Таким образом, самоотношение играет значительную роль в формировании и проявлении поведения личности, и его положительная направленность способствует более успешному функционированию и взаимодействию с окружающим миром. [8].

Первым дал определение понятию «самоотношение» представитель школы Д.Н. Узнадзе в 1974 году грузинский психолог Н.И. Сарджвеладзе. Так как представители данной школы рассматривали отношение человека к себе как установочное образование, то и Н.И. Сарджвеладзе «самоотношение» понимал как социальную установку, а именно «отношение субъекта потребности к ситуации её удовлетворения, которое направлено на самого себя» [32].

В своей работе «Самоотношение личности», В.В. Столин предлагает интересный подход к изучению самоотношения, рассматривая его как проявление личностного смысла. Он опирается на концепцию личностного смысла, разработанную А.Н. Леонтьевым. По Леонтьеву, личностный смысл — это отражение отношений цели деятельности и ее мотива, и он предоставляется субъекту в основном в форме эмоций.

Таким образом, согласно концепции В.В. Столина, самоотношение человека формируется на основе личностного смысла. Личностный смысл показывает, насколько определенные особенности и черты «Я» человека помогают ему удовлетворить свои потребности, связанные с определенным мотивом. Личностный смысл «Я» может быть как положительным, создавая благоприятные условия для достижения мотива, так и негативным, создавая препятствия.

В работе В.В. Столина выделяются три уровня самоотношения:

— уровень глобального самоотношения. На этом уровне человек формирует общую оценку и представление о себе в целом. Он осознает свою ценность и уникальность, а также определяет свое место в мире;

— уровень функциональных блоков. На этом уровне самоотношение разделяется на различные аспекты, такие как самоуважение (оценка своих качеств и достижений), аутосимпатия (способность к самосостраданию и заботе о себе) и самоинтерес (интерес и удовлетворение от собственных действий и достижений);

— уровень конкретных действий в отношении собственного «Я». Это отношение к своим конкретным поступкам, решениям и поведению. Человек оценивает свои действия с точки зрения их соответствия его ценностям и желаемым результатам [35].

Исходя из данной модели, был разработан опросник, который включает в себя несколько шкал, отражающих различные аспекты самоотношения. В этом опроснике присутствуют следующие шкалы: глобальное самоотношение, аутосимпатия, самоуважение и ожидаемое отношение.

Кроме того, имеется еще семь шкал, отражающих различные аспекты взаимодействия с собственным «Я». Эти шкалы включают самоуверенность, отношение других людей к себе, самопринятие, саморегуляцию и последовательность в действиях, самообвинение, самоинтерес и самопонимание.

С.Р. Пантелеев базировался на научных интересах В.В. Столина и понимал самоотношение как «динамическую иерархическую систему, в которой та или иная особенная модальность эмоционального отношения в качестве ядерной структуры системы, занимая ведущее место в иерархии других аспектов самоотношения, и фактически определяя содержание и выраженность обобщенного устойчивого самоотношения» [29, с. 100].

В модели С.Р. Пантелеева самоотношение представляет собой иерархически-динамическую систему, в которой в каждый момент времени «та или иная особенная модальность эмоционального отношения может выступить в качестве ядерной структуры системы, занимая ведущее место в иерархии других аспектов самоотношения и фактически определяя содержание и выраженность обобщенного устойчивого самоотношения» [29, с. 28].

С.Р. Пантелеев провел исследование и создал свой опросник для того, чтобы он адекватно оценивал самоотношение, в соответствии с его моделью. Данная методика состоит из 110 вопросов, 9 шкал, которые сформированы в 3 метафактора:

1. Самоуважение, в этот фактор он включил: саморуководство, самоуверенность, отраженное самоотношение, социальная желательность «Я».

2. Аутосимпатия, сюда вошли: самопривязанность, самооценность и самопринятие.

3. Самоуничижение, сюда были включены такие шкалы, как: внутренняя конфликтность и самообвинение.

В западной психологии Р. Тафароди предположил, что самоотношение можно представить в виде двух функциональных блоков: чувства компетентности и аутосимпатии (в данный блок автор включил характер человека, его идентичность).

Некоторые ученые выделяют два компонента в структуре самоотношения:

1. эксплицитный – к данному компоненту авторы отнесли черты личности.

2. ИмPLICITный компонент самоотношения проявляется в автоматической и неосознанной оценке ситуаций, влияя на действия и суждения человека. Люди придают особую ценность аспектам жизни, которые ассоциируются с их собственным «Я» [3].

Ж. Нюттен первый подтвердил наличие имPLICITного компонента самоотношения. Он провел исследование, и оно подтвердило, что люди предпочитают буквы, которые присутствуют в их именах. Ж. Нюттен назвал этот эффект «имя-буква» [48].

А. Гринвальд, Д. МакГи и Дж. Шварц выдвинули еще одно положение имPLICITного самоотношения: восприятие человеком объекта, связанного с его «Я» с помощью ассоциаций, может вызвать аффект, который человек испытывает по отношению к своему «Я»: положительный или отрицательный [46].

Третье положение имPLICITного компонента самоотношения было сформулировано Д. Хеттсом и Б. Пелхэмом, оно звучало так: при предъявлении эмоционально-значимого объекта автоматически возникает эмоция, соответствующая ему, и позволяет идентифицировать объекты, оцениваемые сходным образом быстрее, чем другие объекты [47].

Главной причиной, по которой выделяли имPLICITный компонент самоотношения было то, что в основе имPLICITных процессов лежит их интуитивная (неосознаваемая) система познания, действующая

автоматически; в основе эксплицитных процессов лежит рациональная и осознаваемая познавательная система.

С.Л. Рубинштейн утверждает, что самосознание не является чем-то данной и представляет собой результат развития личности [31]. В ходе жизненного опыта человек пересматривает свои мотивы и цели, которые формируют его внутренний мир. Здесь ключевым фактором является процесс познания, а не просто переживание, так как последнее может не соответствовать реальности. Согласно С.Л. Рубинштейну, отношение человека к себе зависит, прежде всего, от его мировоззрения.

Л.С. Выготский, советский психолог и один из основателей культурно-исторической теории развития, придавал особое значение самосознанию в формировании личности. Он считал, что самосознание является основной характеристикой сформированной личности. Оно ориентировано на внутренний мир человека, а не только на внешний мир. По мнению Выготского, развитие самосознания и формирование личности происходит через переход от внешних социальных функций к индивидуальному поведению. Постепенно внешние формы поведения становятся внутренними психическими регуляторами. [38].

И.С. Кон, советский и российский психолог, также обратил внимание на проблему самосознания и рассмотрел его составляющие. Кон подчеркивал взаимосвязь трех компонентов понятия «я» [23]. Во-первых, это самость индивида и его идентичность, которая обеспечивает единство психологических процессов и поведения на разных этапах жизни. Во-вторых, это «эго» индивида, выступающее в роли регулятора относительно самости и поведения, обеспечивая баланс между внешними ограничениями, бессознательными реакциями и мотивацией личности. И, наконец, образ «я», который формируется на основе представлений о себе и дополняет самость человека. Кон считал, что все эти элементы взаимосвязаны и влияют на самоотношение.

И. Чеснокова также занималась изучением проблемы самоотношения через феномен самосознания. Самосознание представляет собой осознание и понимание себя как отдельного индивида с уникальными качествами и характеристиками. Оно связано с формированием представлений о себе и самоидентичностью. Исследования Чесноковой уделяли внимание процессам самовосприятия и самооценки, а также взаимосвязи самосознания с другими аспектами психической деятельности [39].

И. Чеснокова и Р. Бернс являются выдающимися учеными в области самоотношения и самосознания. Их работы принесли значительный вклад в понимание структуры самоотношения и его компонентов.

Ирина Чеснокова, российский психолог, акцентирует внимание на важности самосознания в формировании самоотношения. Она выделяет несколько характеристик самосознания: интегративность, целостность, динамичность и процессуальность. Интегративность означает, что самосознание объединяет различные аспекты личности в целостную картину себя. Целостность отражает согласованность и взаимосвязь между разными аспектами самосознания. Динамичность указывает на постоянные изменения и развитие самосознания со временем. Процессуальность подразумевает, что самосознание формируется через активные процессы самонаблюдения и самоанализа [7].

Чеснокова также выделяет три компонента самоотношения: когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий. Когнитивный компонент относится к мыслям, убеждениям и представлениям о себе. Эмоционально-ценностный компонент включает эмоциональные реакции на себя и свои достижения, а также ценности, которые важны для формирования самоотношения. Поведенческий компонент связан с тем, какие действия и поведение проявляет человек на основе своего самоотношения.

Ричард Бернс, американский психолог, определяет «Я-концепцию» как установочное образование, включающее образ Я, самооценку и

потенциальную поведенческую реакцию. Образ Я является когнитивной составляющей «Я-концепции» и формируется через самовосприятие. Он включает в себя различные аспекты, такие как социальные роли, статус, характеристики личности и другие аспекты, которые определяют, как человек видит себя. Важно отметить, что эти аспекты могут иметь разную значимость для каждого индивида в зависимости от контекста и индивидуальных особенностей.

Таким образом, «образ Я» формируется через восприятие собственной роли в обществе, оценку своего статуса, определение своих качеств и психологических характеристик. Однако, важно понимать, что эти аспекты могут быть восприняты по-разному каждым индивидом и зависеть от его субъективного восприятия и личностных особенностей [7].

Самооценка является динамическим образованием, которое может изменяться в различных ситуациях. Она формируется по трем путям, каждый из которых влияет на ее формирование и поддержание.

Первый путь связан с сравнением эталонного образа с реальностью. Люди оценивают, насколько они соответствуют своим идеалам, ценностям и ожиданиям. Если они считают, что соответствуют этим стандартам, их самооценка может быть высокой. В противном случае, если они ощущают несоответствие между эталоном и реальностью, самооценка может быть низкой.

Второй путь связан с восприятием оценок, получаемых от других людей. Мнения и оценки окружающих могут оказывать влияние на самооценку человека. Если человек получает положительные оценки и поддержку от окружающих, его самооценка может быть высокой. Негативные оценки или критика, напротив, могут снижать самооценку.

Третий путь связан с оценкой своей успешности на основе собственной идентичности. Люди оценивают свои достижения и успехи, исходя из своего представления о себе и своих целях. Если человек чувствует, что достигает

того, чего хочет, и соответствует своей идентичности, его самооценка может быть высокой.

Важно отметить, что каждый из этих путей взаимосвязан и влияет на формирование самооценки. Они могут взаимодополнять друг друга или противоречить, что может создавать внутреннюю напряженность у человека.

В рамках этих идей, Р. Бернс отмечает, что «потенциальная поведенческая реакция» человека может быть согласована или несогласована с его убеждениями, в зависимости от социальной приемлемости, нравственных сомнений или возможных негативных последствий. Это означает, что самооценка и убеждения могут взаимодействовать и влиять на выбор поведения в различных ситуациях.

Таким образом, самооценка является комплексным и многогранным понятием, формирующимся через сравнение с эталоном, восприятие оценок других людей и оценку своей успешности на основе собственной идентичности. Взаимосвязь между этими путями и их влияние на формирование самооценки может быть важным объектом исследований в психологии. В процессе оценки ситуации индивид учитывает не только свои собственные установки и представления о себе, но и соответствующие нормы и ценности, действующие в обществе [7]

Индивид, стремясь поддерживать гармонию между своими убеждениями и социальными ожиданиями, оценивает, насколько его предполагаемая реакция будет соответствовать принятым нормам и ценностям. Он может испытывать нравственные сомнения в случае, если его действия противоречат его собственным убеждениям или воспринимаются как неправильные с моральной точки зрения. Кроме того, возможные негативные последствия, такие как наказание, осуждение окружающих или потеря социального статуса, могут влиять на принятие решения о поведении.

Таким образом, индивид взвешивает различные факторы, чтобы определить, каким образом себя вести в конкретной ситуации. Он учитывает свои установки и ценности, а также социальные нормы и ожидания, чтобы

выбрать поведенческую реакцию, которая будет соответствовать его самооценке и социальному контексту [7].

Бернс подчеркивает, что Я-концепция является динамичной структурой, и ее изменчивость зависит от степени структурированности ее содержания. Если содержание Я-концепции слабо структурировано и не имеет четких определений, то оно становится более подверженным изменениям.

Однако, когда установка или представление о себе уже сформированы, они имеют тенденцию к самоподдержанию и меньшей готовности к изменениям. Это означает, что если у индивида уже сложилась определенная представленность о себе, то она будет стараться поддерживать и подтверждать это представление, и изменения в этой структуре будут происходить медленно и с сопротивлением.

Самоотношение, или самоидентичность, является значимой темой в психологических исследованиях, и различные ученые рассматривают его с разных точек зрения. И. И. Чеснокова, например, подробно исследовала структуру самоотношения и выделила три его компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий [7].

Когнитивный компонент, согласно Чесноковой, представляет собой самопознание, основанное на знаниях о себе. Индивид приобретает эти знания через различные жизненные ситуации, деятельность, общение и восприятие искусства. С развитием самопознания, человек использует более сложные способы получения информации о себе, сравнивая образ «Я» с требованиями общества и собственными ожиданиями.

Индивидуальное самоотношение в психологии является сложным и многогранным явлением. Оно включает когнитивный компонент, связанный с самопознанием, и эмоционально-ценностный компонент, связанный с оценкой себя и влиянием окружающих людей и культурных воздействий. Самооценка, формирующаяся на основе интеграции самопознания и эмоционально-ценностного отношения, играет важную роль в регуляции

поведения и деятельности. Саморегуляция, основанная на самооценке, позволяет личности изменять и улучшать себя и свои поступки. [39].

Основные функции самоотношения включают:

1) Функция «зеркала» или отражения себя как во внешнем, так и во внутреннем плане. Эта функция позволяет индивиду осознавать свои черты, качества, поведение и отношение к себе, а также сопоставлять их с представлениями о себе и восприятием других людей.

2) Функция самовыражения и самореализации. Самоотношение способствует выражению своих потребностей, интересов, ценностей и установок, а также созданию условий для реализации своего потенциала и достижения личных целей.

3) Функция сохранения внутренней стабильности «Я». Эта функция зависит от степени согласованности различных элементов самоотношения, таких как самопознание, эмоционально-ценностное отношение и саморегуляция. Она помогает личности сохранять внутреннюю целостность и согласованность своего представления о себе.

4) Функция интракоммуникации. Самоотношение включает в себя внутренние диалоги, в ходе которых индивид проигрывает коммуникационные процессы, отражающие его реальные взаимоотношения с другими людьми. Через систему компонентов самоотношения личность оценивает свои взаимодействия и отношения с окружающим миром.

5) Функция саморегуляции и самоконтроля. Сформированные представления о себе и отношение к ним позволяют личности регулировать и контролировать свою деятельность. Самоотношение служит основой для установления целей, принятия решений и мотивации к определенным действиям.

6) Функция психологической защиты. Самоотношение может выполнять роль защитного механизма, позволяющего личности справляться с негативными эмоциями, конфликтами и стрессовыми ситуациями. Оно

может предоставлять психологическую опору и помогать в поддержании психического равновесия [9].

Когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты самоотношения формируют субъективное отношение индивида к его потребностям и себе самому. Когнитивный компонент включает мышление, ощущения, представления о себе. Эмоциональный компонент связан с эмоциональной оценкой себя. Конативный компонент связан с готовностью к действиям, контролем поведения и ожиданиями отношений с другими людьми. Самоотношение представляет собой многомерное образование с эмоциональными установками и системой ценностей, отражая смысл «Я». Оно связано с реальной жизнью и выполняет функцию интеграции эмоциональных оценок личности.

### **Выводы по главе 1**

Согласно проведенному анализу, в современной науке отсутствует единое понимание психологического благополучия. Наблюдается схожесть терминов «благополучие» и «субъективное благополучие», а также сложность их разграничения с другими конструктами.

В данной работе мы определяем психологическое благополучие как базовый и субъективный конструкт, который отражает восприятие и оценку собственного «Я» и жизни, влияющие на уровень удовлетворенности собой и своей жизнью. В контексте данной работы термины «благополучие», «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» рассматриваются как синонимы.

Мы также опираемся на мнение Л.В. Куликова, согласно которому благополучие является важной составляющей доминирующего психического состояния человека, отражает его отношение к себе и окружающему миру, и включает когнитивный и эмоциональный компоненты.

К. Рифф также указывает, что структура психологического благополучия включает самопринятие, личностный рост, наличие целей в

жизни, позитивные отношения с окружающими, управление средой и автономию.

В рамках данной работы мы определяем самоотношение как отношение субъекта к своей потребности и ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя. Самоотношение включает когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты. Когнитивный компонент самоотношения включает такие аспекты как мышление, ощущение, воображение, восприятие, представление и память. Эмоциональный компонент включает установки и оценки, связанные с собой, такие как аутосимпатия, самоуважение, удовлетворенность или неудовлетворенность собой, положительное или отрицательное отношение к себе. Конативный компонент включает способность к таким внутренним действиям, как уверенность в себе, самопохвала, доверие к себе или, наоборот, обвинение себя, контроль и коррекцию своего поведения, а также ожидания отношений с другими людьми.

Анализируя различные подходы к изучению самоотношения, мы пришли к выводу, что самоотношение представляет собой многомерное динамическое образование. Оно включает в себя целую систему эмоционально-ценностных установок, связанных с собственным "Я". Самоотношение также выражает смысл "Я" для субъекта. Оно не ограничивается внутренним пространством личности и самосознанием, а раскрывается через мотивы и связывается с реальной жизнедеятельностью субъекта. Одна из основных функций самоотношения - интеграция отдельных эмоциональных оценок личности и их выражение в виде общего смысла "Я".

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

### **2.1. Организация и методики исследования**

Цель эмпирического исследования: выявить взаимосвязь самооотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.

Экспериментальная база исследования: Школа №\_\_\_. В исследовании принимали участие 46 педагогов в возрасте от 21 до 60 лет.

Данные, полученные в результате исследования, фиксируются в таблицах. Для этого выделены показатели и использованы соответствующие диагностические методики:

#### **1. Методика исследования самооотношения С.Р. Пантилеев (МИС).**

Цель методики – выявление структуры самооотношения личности индивида, а также выраженности его отдельных компонентов, таких как закрытость, самоуверенность, саморукводство, отраженное самооотношение, самооценность, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение.

Основу данной методики составляет концепция самосознания, разработанная В.В. Столиным, выделившим три измерения самооотношения: симпатия, уважение, и близость.

По инструкции, респондентам предлагается перечень суждений, которые характеризуют отношение человека к самому себе, к собственным поступкам и действиям. Необходимо внимательно прочитать каждое суждение, и в случае согласия в бланке ответов напротив порядкового номера суждения поставить знак «+», а в случае несогласия – знак «-».

Измерение различных аспектов самооотношения в психологических

исследованиях представляет собой значимую задачу. Различные шкалы и опросники используются для изучения таких конструктов, как «закрытость», «самоуверенность», «саморуководство», «отраженное самоотношение», «самоценность», «самопринятие», «самопривязанность», «внутренняя конфликтность» и «самообвинение».

«Закрытость» отражает тенденцию респондента к конформности и стремление получить социальное одобрение. Люди, получающие высокие показатели по этой шкале, часто подчиняются общепринятым нормам и ценностям, стремясь соответствовать ожиданиям окружающих. Низкие показатели указывают на склонность критического мышления и стремление к глубокому самоанализу.

«Самоуверенность» отражает уровень самоуважения респондента и его представление о себе как о надежном, самостоятельном и волевом человеке, заслуживающем уважения. Люди, получающие высокие показатели по этой шкале, имеют позитивное отношение к себе и уверены в своих способностях.

«Саморуководство» отражает представление респондента о том, что является источником его активности и достижений. Высокие показатели указывают на доминирование собственного «Я» респондента в определении своего развития и достижений, в то время как низкие показатели свидетельствуют о сильном влиянии внешних факторов.

«Отраженное самоотношение» отражает представления респондента о том, насколько он вызывает уважение и симпатию окружающих. Шкала учитывает субъективное восприятие респондентом своих взаимоотношений с окружающими, но не всегда отражает реальную суть этих взаимодействий.

«Самоценность» отражает ощущение респондентом ценности своей личности для самого себя и для окружающих. Высокие показатели указывают на положительное самооценку и ощущение своей ценности, в то время как низкие показатели могут указывать на низкую самооценку и недостаток уверенности в себе.

«Самопринятие» оценивает симпатию респондента к самому себе и его способность принимать себя таким, какой он есть, несмотря на недостатки и слабости. Высокие показатели указывают на позитивное отношение к себе и умение принимать себя с любовью и состраданием.

«Самопривязанность» отражает желание респондента изменить свое текущее состояние, свои личностные качества и свой опыт. Высокие показатели могут указывать на стремление к развитию и росту, в то время как низкие показатели указывают на более высокую степень удовлетворенности собой и отсутствие стремления к изменениям.

«Внутренняя конфликтность» отражает наличие у респондента внутренних конфликтов, сомнений и несогласия с самим собой. Высокие показатели указывают на более высокую степень самопознания, рефлексии и осознанности.

«Самообвинение» отражает выраженность отрицательных эмоций, которые респондент испытывает по отношению к самому себе и своему «Я». Высокие показатели могут указывать на наличие низкой самооценки и сильных чувств вины. 2. Шкала психологического благополучия К. Рифф.

Цель методики – определить уровень психологического благополучия респондента, и характер соотношения всех его компонентов.

В структуру методики входят следующие шкалы:

«Положительные отношения с другими» – данная шкала отражает степень доверительности в отношениях с окружающими, а также стремление заботиться о благополучии окружающих, способность к сопереживанию, к привязанности и близким отношениям, а также к пониманию того, что в основе человеческих взаимоотношений лежат взаимные уступки.

«Автономия» – по результатам данной шкалы определяется самостоятельность и независимость респондента, его способность придерживаться собственного мнения в принятии важных решений, противостоять стремлению социума заставить его думать и действовать определенным образом, а также самостоятельно регулировать свое поведение

и оценивать самого себя по личным критериям.

«Управление окружением» – результаты данной шкалы характеризуют то, насколько респондент обладает властью и способностями управлять своим окружением, контролирует происходящее вокруг него, эффективно пользуется имеющимися возможностями, способен уловить или создать такие условия, либо обстоятельства, которые отвечают удовлетворению его личных потребностей и способствуют достижению целей.

«Личностный рост» – результаты данной шкалы отражают наличие у респондента чувства постоянного развития, восприятия самого себя в качестве «растущего» и самореализовывающегося, открытости новому опыту, чувства реализации собственного потенциала, а также проявления улучшений в самом себе и собственных действиях во времени, и изменений в соответствии со своими познаниями, достижениями.

«Цель в жизни» – результаты, полученные по данной шкале, характеризуют наличие у респондента цели в жизни, чувства направленности, а также то, насколько осмысленной он считает свою прошлую и настоящую жизнь, придерживается тех убеждений, которые считает источниками жизненной цели, и намерений и целей на дальнейшую жизнь.

«Самопринятие» – данная шкала отражает позитивное отношение респондента к самому себе, его знание и принятие своих разных сторон и качеств – и хороших, плохих, а также способность позитивно оценивать собственное прошлое.

Для статистической обработки данных исследования использовался критерий г-Спирмена.

Это непараметрический критерий, при помощи которого оценивается наличие связей между переменными, представленными в ранговой шкале. Этот коэффициент не требует расчета нормальности распределения признаков и показывает степень тесноты связей между порядковыми

признаками. Исследуемые показатели должны быть представлены порядковой шкалой, то есть один показатель больше, либо меньше другого.

Были выделены следующие уровни развития самоотношения и психологического благополучия педагогов.

Высокий уровень, для этого уровня характерны:

- такие отношения с окружающими людьми, которые удовлетворяют потребность в межличностном взаимодействии;

- способность к сопереживанию, установлению близких, открытых отношений без проявлений манипуляции психологического насилия;

- качества самостоятельности и независимость от мнения окружающих;

- положительная оценка самого себя в соответствии со своими ценностными стандартами;

- способность влиять на окружение, эмоционально и психологически;

- эффективность и распоряжения своими возможностями, которые осознаются и приобретают высокую ценность;

- уверенностью в своих силах, способностях;

- способность видеть пути удовлетворения своих нужд, а также самостоятельно создавать условия, в которых эти нужды наилучшим образом удовлетворяются;

- стремление к развитию, подразумевается не только профессиональное обучение, но и личностное развитие, хобби др.;

- готовность брать за себя ответственность за свою жизнь, за свои успехи и неудачи;

- готовность всегда получать новый опыт, выходить из зоны комфорта, отходить от использования старых, изживших себя привычек;

- переживание и наличие четких жизненных целей, мечтаний и достаточного количества желаний, что косвенно говорит о высоком уровне психической энергии;

- понимание и осознание важности прошлого опыта;

- адекватная самооценка;
- готовность взглянуть на свои недостатки, при этом, не испугаться их, а увидеть в них точки роста;
- уважение к себе, которое предполагает и уважение к другим людям;
- понимание, что нет ничего невозможного, любые трудности можно преодолеть или нивелировать, ощущение в себе сил и возможностей для преодоления трудностей;
- наличие высокого уровня контроля над своими эмоциональными реакциями, возникающими в ответ на события внешнего мира;
- готовность признать богатство своего внутреннего мира.

Средний уровень. Для испытуемых с данным уровнем развития самоотношения и психологического благополучия, характерны все те же качества, однако проявляются они в области, которая не предполагает неожиданностей, хорошо известной и предсказуемой. В момент неизвестности, опасности происходит регресс. Для такого уровня характерны:

- непостоянное, часто меняющееся отношение к себе;
- уверенность в избирательность положительного отношения окружающих к своим особенностям;
- высокая оценка некоторых своих свойств, качества, которые не считаются приемлемыми вытесняются из сознания, можно сказать о недостаточной честности по отношению к самому себе;
- средний уровень работоспособности, повышается при благоприятных обстоятельствах, понижается при неблагоприятных;
- ослабление внутреннего контроля за проявление своих эмоциональных реакций;
- склонность подчиняться в поведении, мнениях представлениях социуму, своему окружению;
- отношение к самому себе зависит от ситуации;
- склонен приписывать вину себе за события, повлекшие неудачу, такие ситуации сопровождаются проявлением неприятных эмоций.

Низкий уровень. Испытуемые, которым присущ этот уровень имеют следующие характеристики:

- ощущение изолированности от общества, высокая фрустрация потребности в общении в сочетании с невозможностью ее удовлетворить;
- изолированность в межличностных отношениях при кажущейся близости истинные чувства и мысли не показываются;
- категоричности, невозможность идти на компромисс;
- самооценка формируется не внутри, а извне;
- отсутствие доверия к самому себе в ходе принятия важных решений, ориентируется на мнение окружающих;
- готовность поступиться собственными принципами и ценностями в угоду общественному мнению;
- ощущение бессилия изменить то, что не нравится;
- не использует предоставляемые возможности, сознательно ли бессознательно игнорируя их, обесценивая появляющиеся шансы;
- нет стремления к развитию, получению новых знаний, опыта;
- ригидность;
- отсутствие смысла в жизни;
- разочарованность, склонность к обесцениванию событий собственного прошлого;
- недостаточность умений рефлексии;
- пренебрежение к себе, сопряженное с закомплексованностью, с сомнением в собственных возможностях;
- слабость механизмов саморегуляции;
- восприятие себя, как неспособного вызвать уважение у окружающих;
- глубокие сомнения в уникальности собственной личности.

Далее представим результаты исследования, полученные в ходе исследования.

## 2.2. Результаты эмпирического исследования

Методика исследования самооотношения. С. Р. Пантилеев (МИС).

Цель: выявление структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Результаты исследования по шкале «Закрытость» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования по шкале «Закрытость»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Закрытость	23	68	19

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 1.

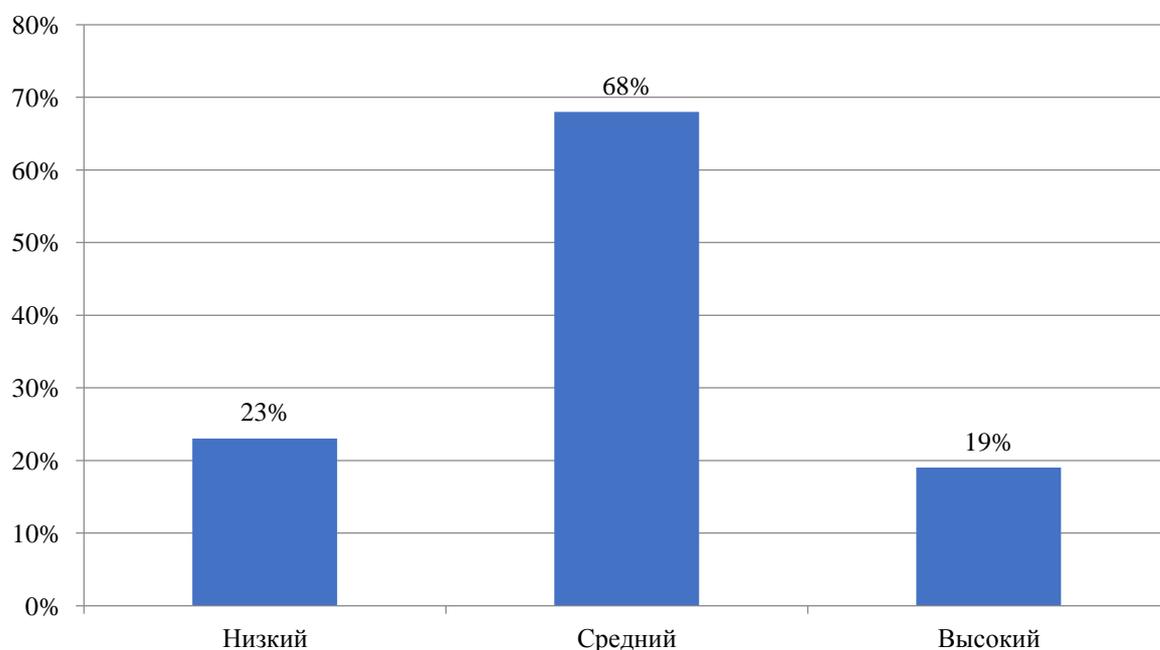


Рис.1. Результаты, полученные по шкале «Закрытость»

В результате исследования по шкале «Закрытость» нами были получены следующие результаты: высокий уровень закрытости имеют лишь 19% педагогов, средний уровень был диагностирован больше, чем у половины опрошенных – 68%. У 23% опрошенных педагогов был диагностирован низкий уровень закрытости.

Результаты исследования по шкале «Самоуверенность» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования по шкале «Самоуверенность»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Самоуверенность	23	49	28

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 2.

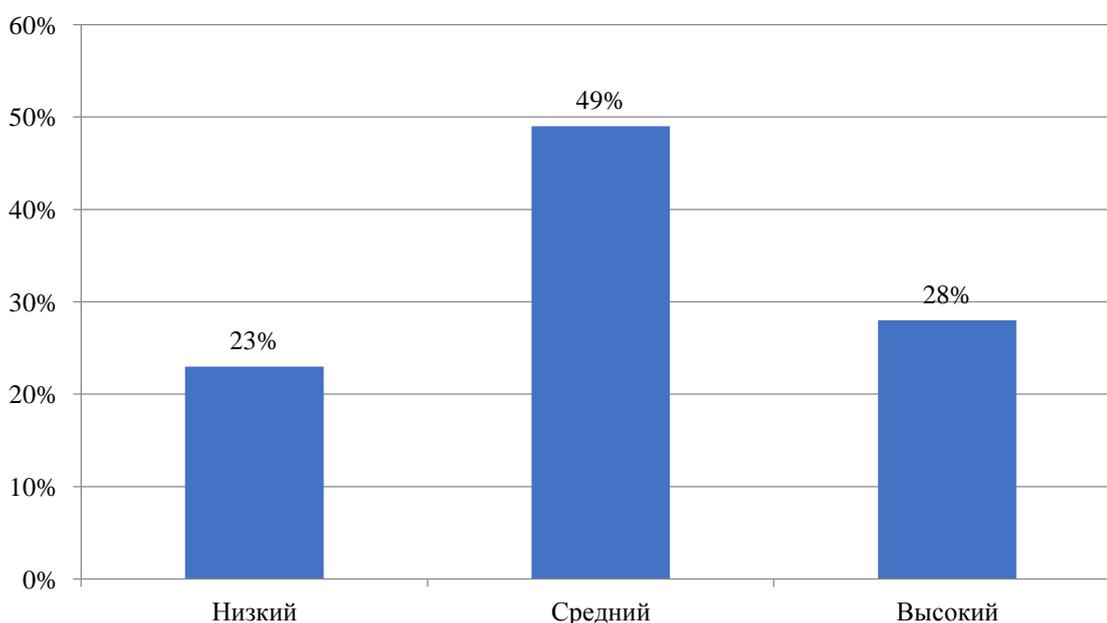


Рис.2. Результаты, полученные по шкале «Самоуверенность»

Рассмотрим результаты исследования по шкале «Самоуверенность». Почти половина (49%) опрошенных педагогов имеет средний уровень самоуверенности. Для этих педагогов характерно спокойное, твердое

поведение в стрессовых моментах. Самоуверенность начинает снижаться лишь в том случае, если возникают непреодолимые проблемы, не могут найти ответы на вопросы. У 28% педагогов наблюдается высокий уровень самоуверенности. Эти педагоги остаются самоуверенными, обладают своими эмоциями даже в самых неразрешимых ситуациях. На низком уровне самоуверенности было выявлено 23% педагогов. Данные педагоги сомневаются в своих действиях, боятся принимать решения в сложных ситуациях, не берут на себя ответственность.

Результаты исследования по шкале «Саморуководство» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования по шкале «Саморуководство»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Саморуководство	25	35	40

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 3.

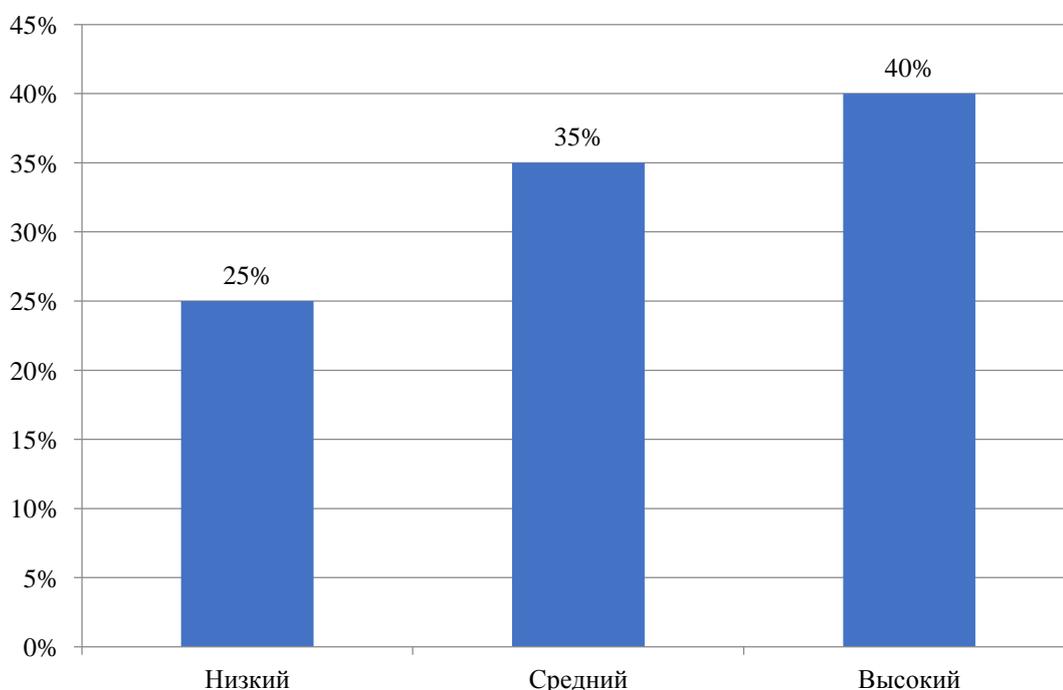


Рис.3. Результаты, полученные по шкале «Саморуководство»

Высокие значения – 40% испытуемых. Такие показатели характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Процент испытуемых, для которых характерны средние значения 35%, такие значения раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. Низкие значения характерны для 25% испытуемых. Такие значения описывают веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям.

Результаты исследования, отраженного самоотношения представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты исследования по шкале «Отраженное самоотношение»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Отраженное самоотношение	45	21	34

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 4.

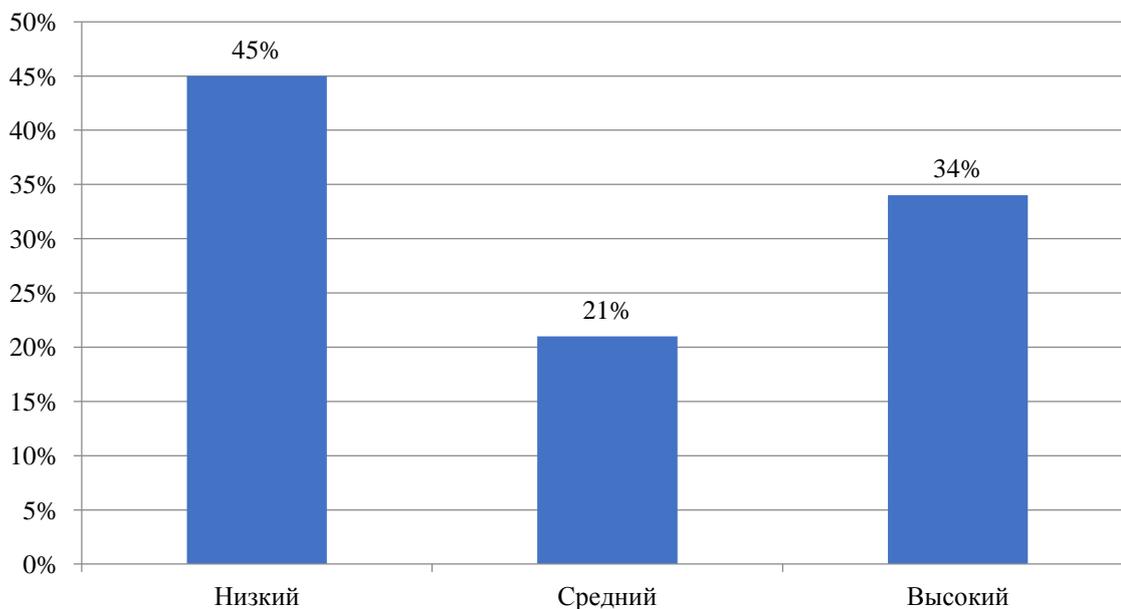


Рис.4. Результаты, полученные по шкале «Отраженное самоотношение»

Данная шкала характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. Высокие значения характерны для 34% испытуемых. Процент средних и нижних значений: 21% и 45 %, соответственно. Средние значения означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Низкие значения указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих.

Результаты исследования по шкале «Самоценность» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты исследования по шкале «Самоценность»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Самоценность	36	42	22

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 5.

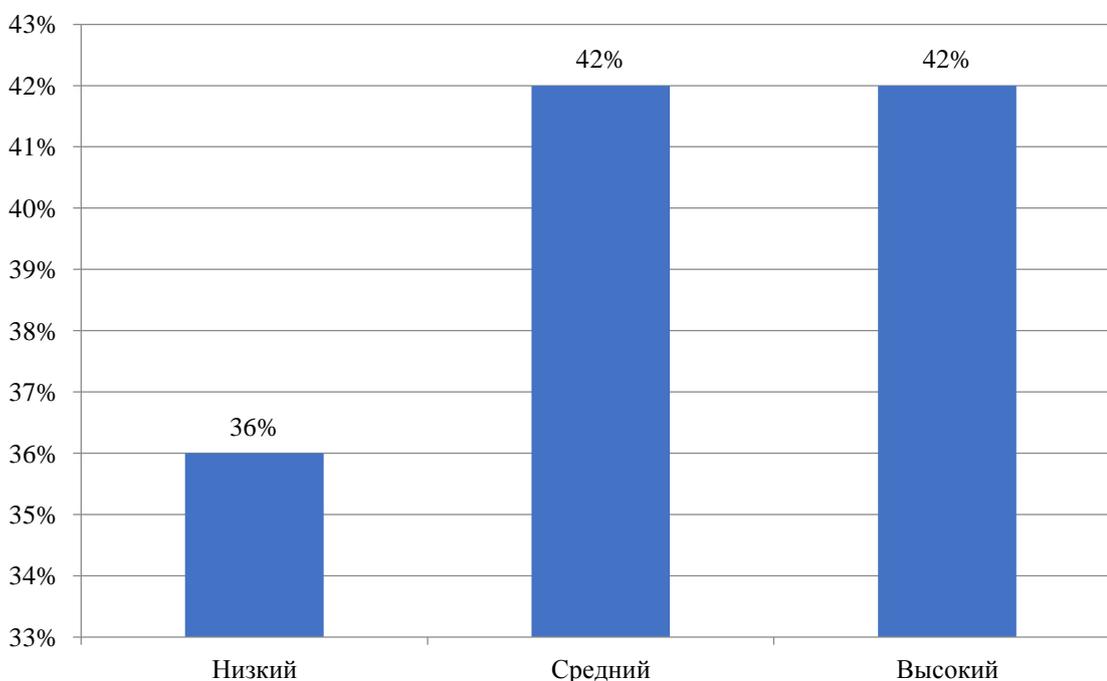


Рис.5. Результаты, полученные по шкале «Самоценность»

Шкала передает информацию об ощущении ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других. Высокие значения принадлежат 22% испытуемых. Количество испытуемых со средним значением 42%. Количество респондентов с низким значением 36%, такие показатели говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я».

Результаты исследования самопринятия представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты исследования по шкале «Самопринятие»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Самопринятие	26	54	20

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 6.

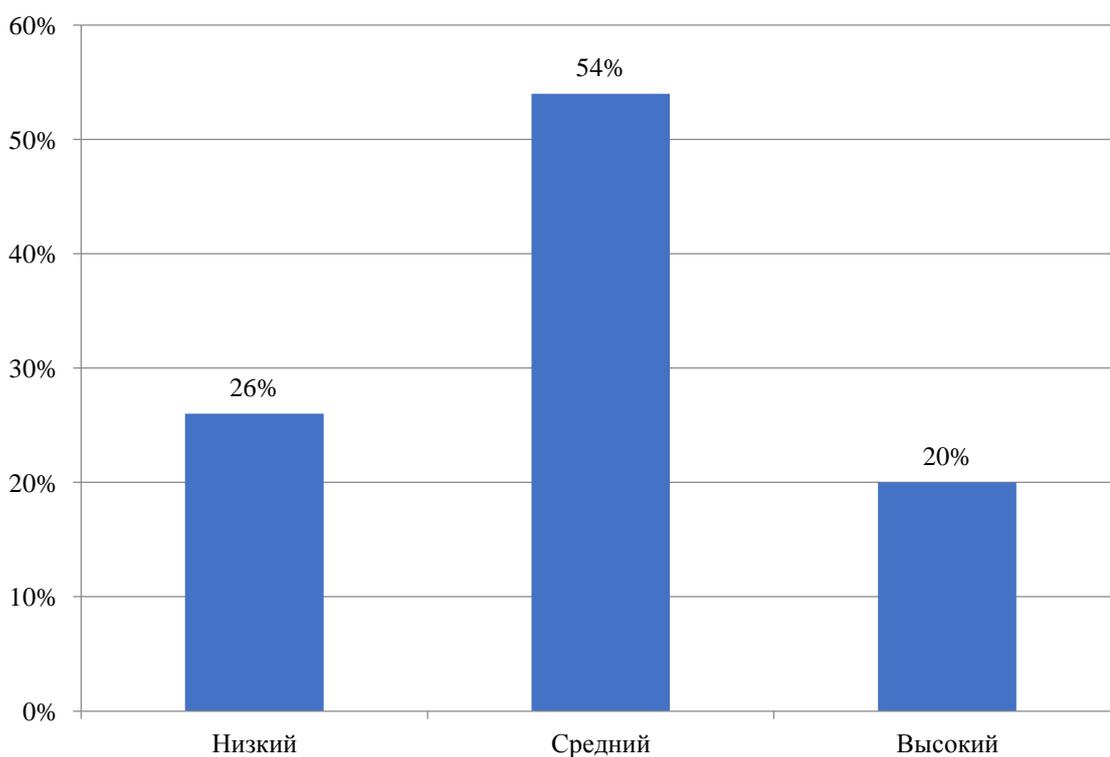


Рис.6. Результаты, полученные по шкале «Самопринятие»

Шкала позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой

есть, несмотря на недостатки и слабости. Высокие значения характерны для 20%. Процент средних значений 54%, они отражают избирательность отношения к себе. Низкие значения, характерные для 26% испытуемых, указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично.

Результаты исследования по шкале «Самопривязанность» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты исследования по шкале «Самопривязанность»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Самопривязанность	30	60	10

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 7.

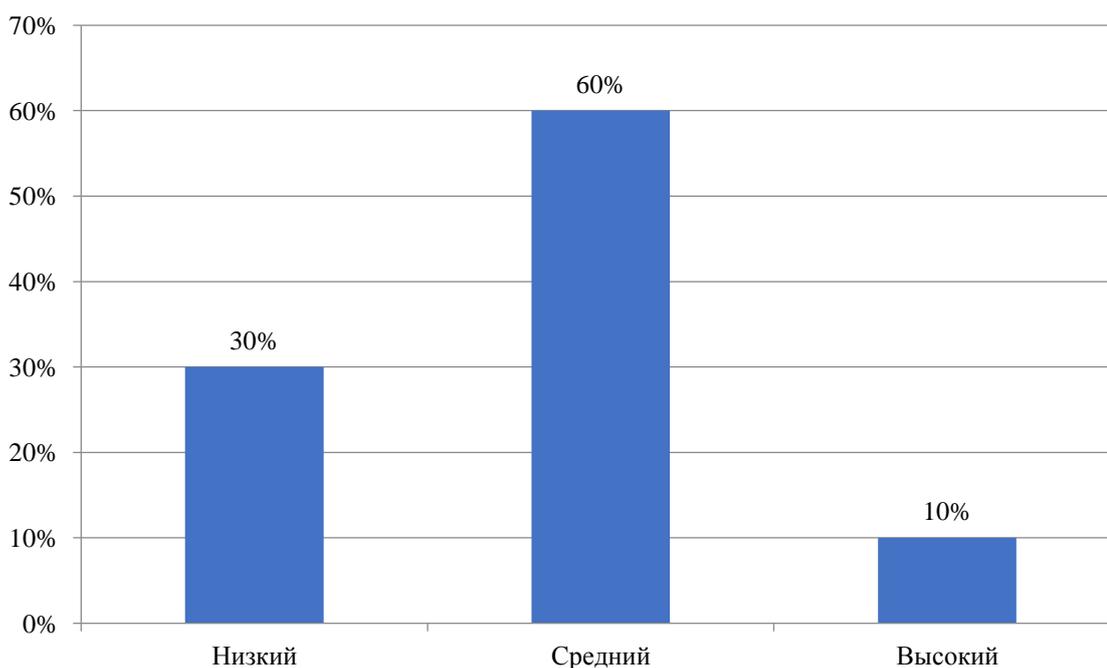


Рис.7. Результаты, полученные по шкале «Самопривязанность»

Данная шкала выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию. Высокие значения, характерные для 10%, отражают высокую ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном

виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя. Средние значения 60%, указывают на избирательность отношения к личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств. Низкие значения характерны для 30% испытуемых.

Результаты исследования показателя «Внутренняя конфликтность» в таблице 8.

Таблица 8

Результаты исследования по шкале «Внутренняя конфликтность»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Внутренняя конфликтность	40	36	24

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 8.

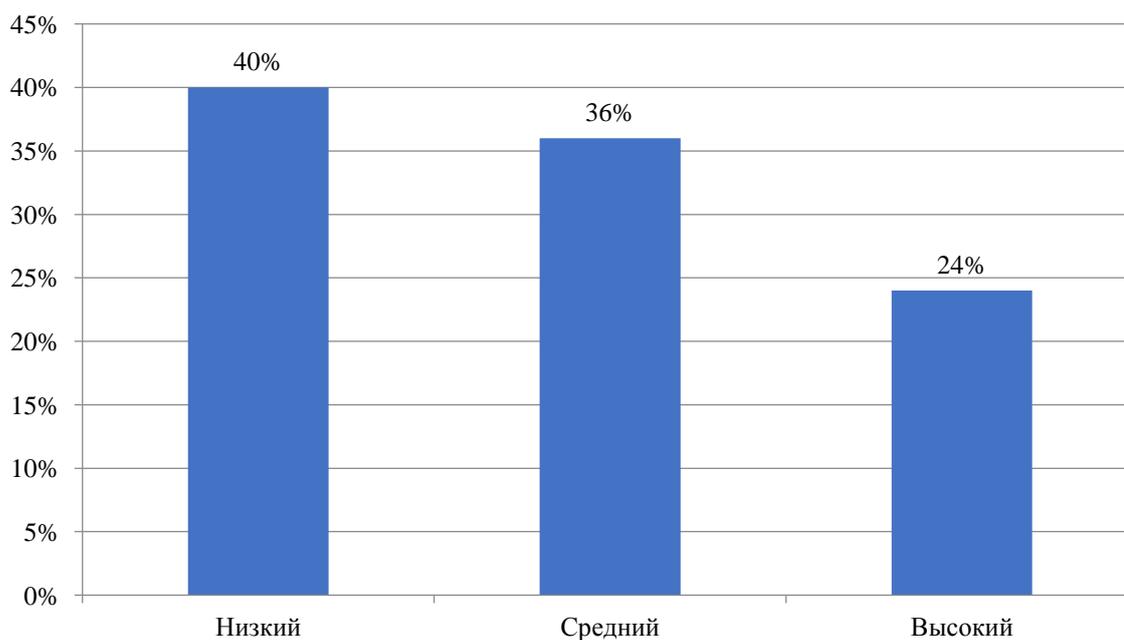


Рис.8. Результаты, полученные по шкале «Внутренняя конфликтность»

Эта шкала определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самопознанию и рефлексии. Количество респондентов с высокими значениями 24%, средние значения

характерны для 36% человек, количество респондентов с низким показателем 40%.

Результаты исследования шкалы «Самообвинение» в таблице 9.

Таблица 9

Результаты исследования по шкале «Самообвинение»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Самообвинение	22	60	18

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 9.

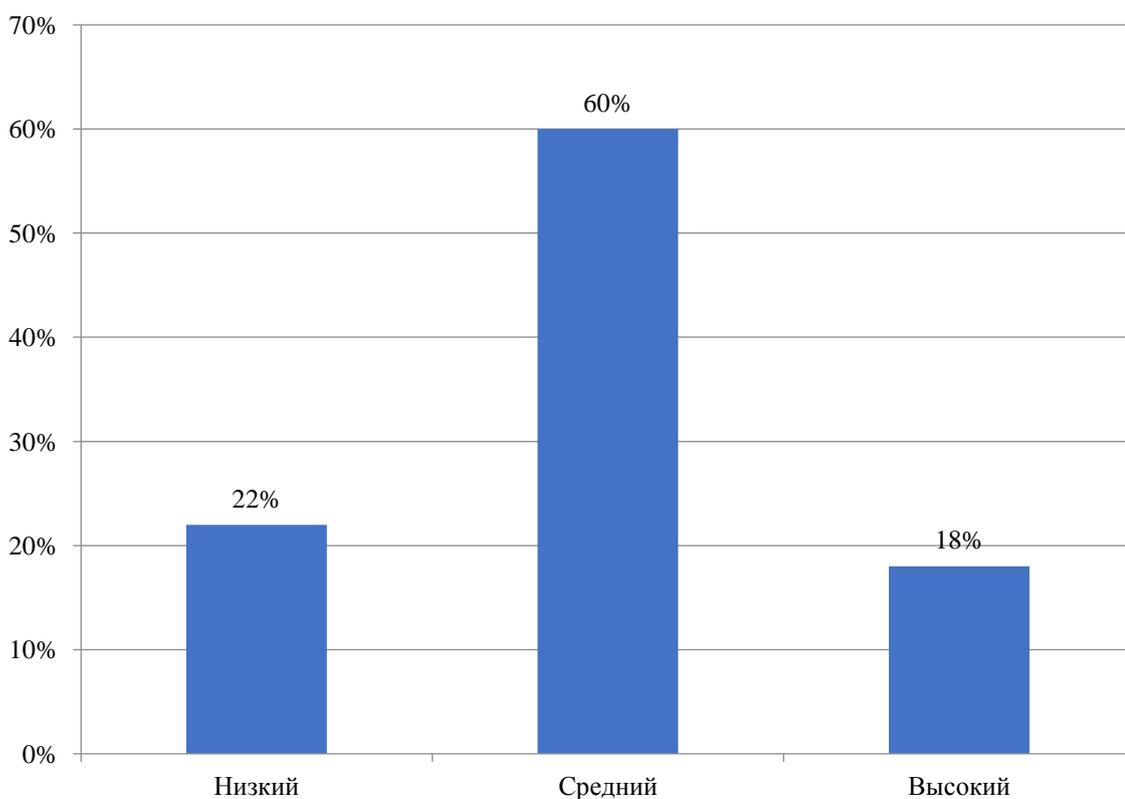


Рис.9. Результаты, полученные по шкале «Внутренняя конфликтность»

Согласно данным, представленным в таблице 9, количество педагогов, имеющих высокий уровень самообвинения составляет 18%. Больше половины (60%) опрошенных имеют средний уровень показателя, а на низком уровне находятся 22% опрошенных педагогов.

Результаты исследования самоотношения в целом подробно и наглядно результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10

## Результаты исследования самоотношения по методике С.Р. Панталева

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
1. Замкнутость	23	68	19
2. Самоуверенность	23	49	28
3. Саморуководство	25	35	40
4. Отраженное самоотношение	45	21	34
5. Самоценность	36	42	22
6. Самопринятие	26	54	20
7. Самопривязанность	30	60	10
8. Внутренняя конфликтность	40	36	24
9. Самообвинение	22	60	18

Графически результаты методики представлены на рисунке 10.

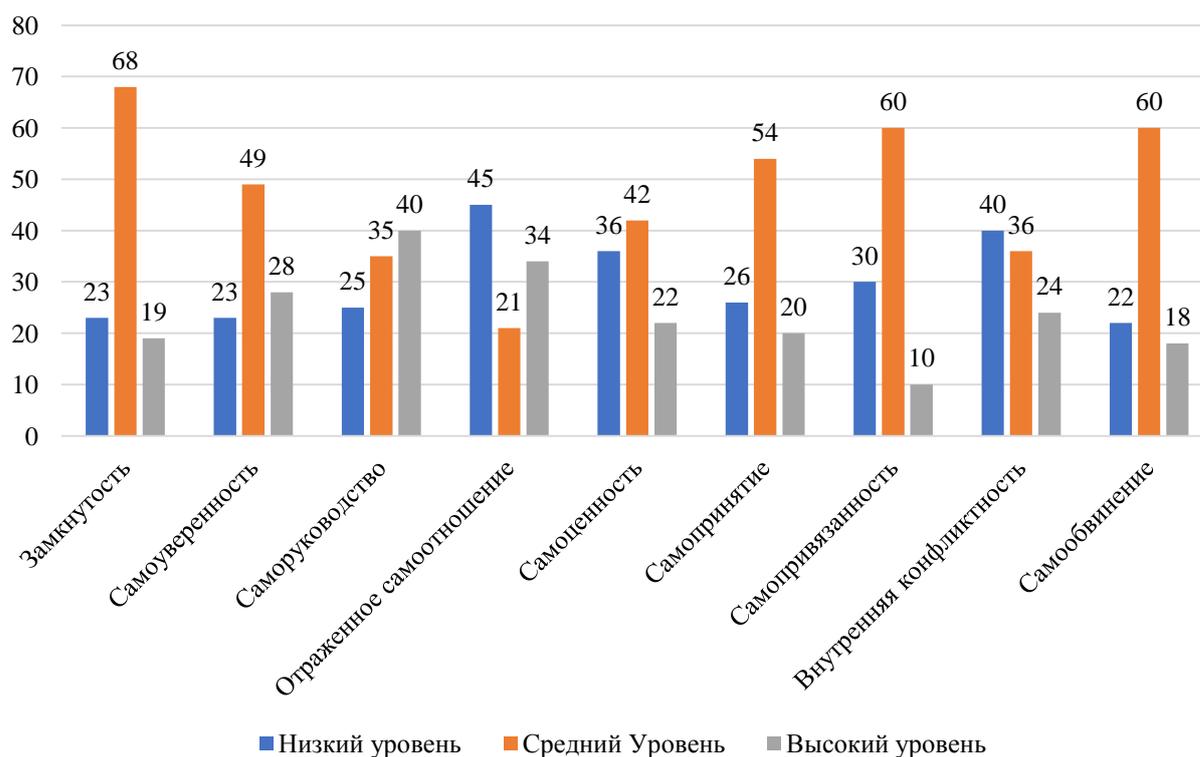


Рис.10. Результаты исследования самоотношения по методике С.Р. Панталева

Результаты методики С. Р. Пантлеева (МИС) показали, что по большинству показателей для респондентов характерны средние значения показателей. Исключение составляют шкалы «Саморуководство» и «Отраженное самоотношение», в шкале «Саморуководство» для большинства испытуемых характерны высокие показатели – 34%. Шкала отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности. Высокие значения говорят о том, что большинство респондентов основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считают себя.

А в шкале «Отраженное самоотношение» для большинства характерны низкие показатели – 45% испытуемых. Данная шкала характеризует субъективное представление респондента о способности вызвать у других людей уважение, симпатию.

Рассмотрим далее результаты методики Шкала психологического благополучия К. Рифф, цель: оценка психологического благополучия. Результаты исследования отношений с другими людьми представлены в таблице 11.

Таблица 11

Шкала «Положительные отношения с другими»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Позитивные отношения	25	45	30

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 11.

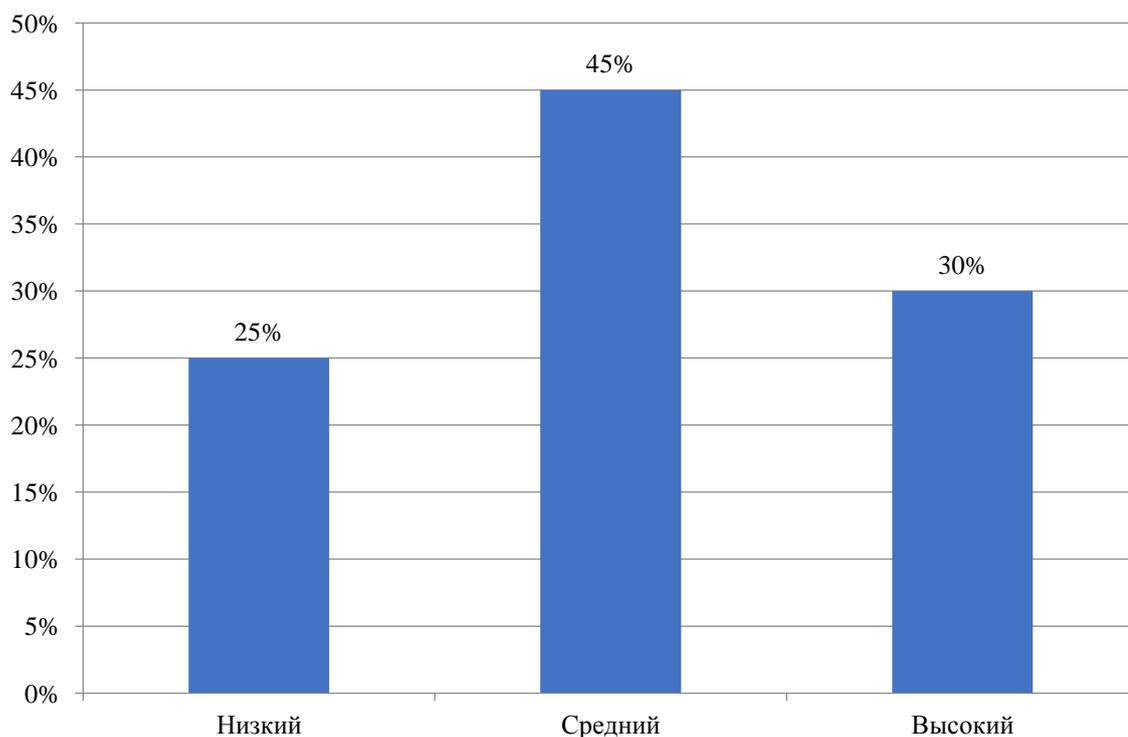


Рис.11. Результаты, полученные по шкале «Положительные отношения с другими»

Наибольший показатель, почти половина опрошенных (45%) имеют средний уровень позитивных отношений. Высокий уровень показали 30% педагогов, что говорит об их доверии к окружающим и коллегам. На низком уровне находятся 25% опрошенных педагогов.

Уровень автономии представлен в таблице 12.

Таблица 12

Шкала «Автономия»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Автономия	30	43	27

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 12.

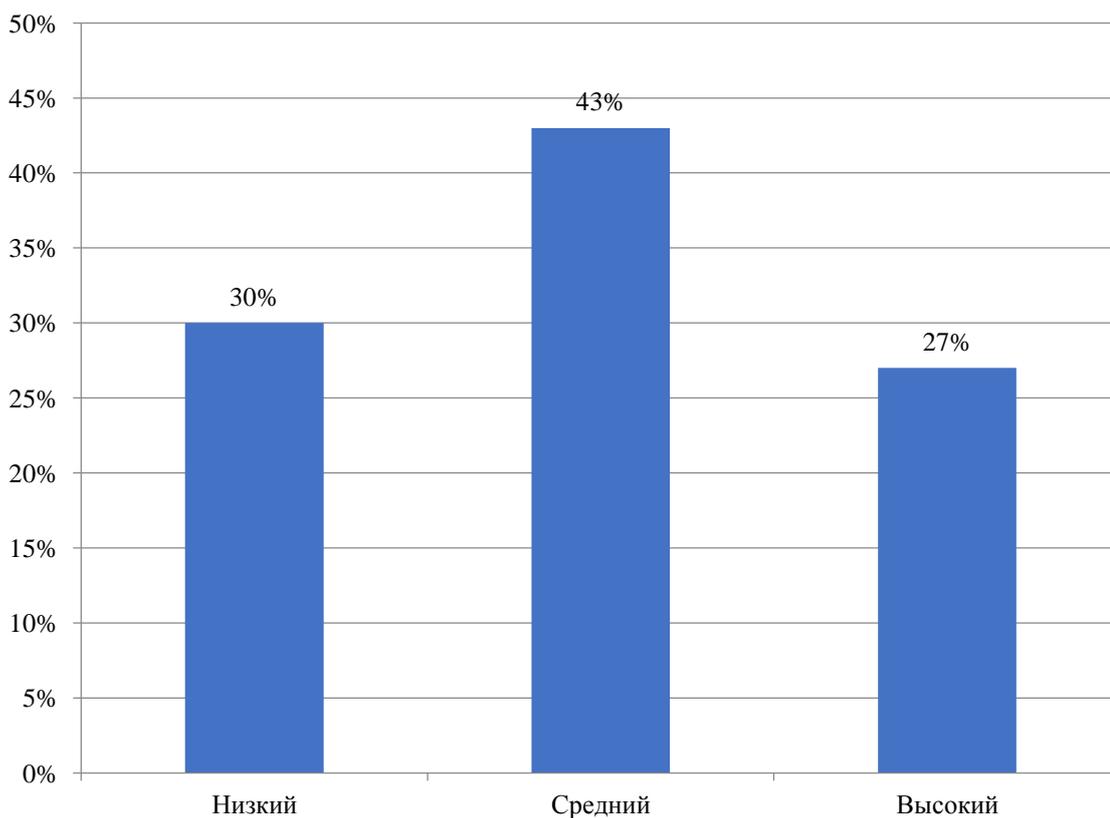


Рис.12. Результаты, полученные по шкале «Автономия»

Наибольший показатель по шкале «автономия» имеют 43% опрошенных, которые находятся на среднем уровне. 30 педагогов имеют низкий уровень автономии, а лишь 27% опрошенных показали высокий уровень.

Наличие или отсутствие влияния на окружение оценивается исходя из результатов, представленных в таблице 13.

Таблица 13

Шкала «Управление окружением»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Управление окружением	26	40	34

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 13.

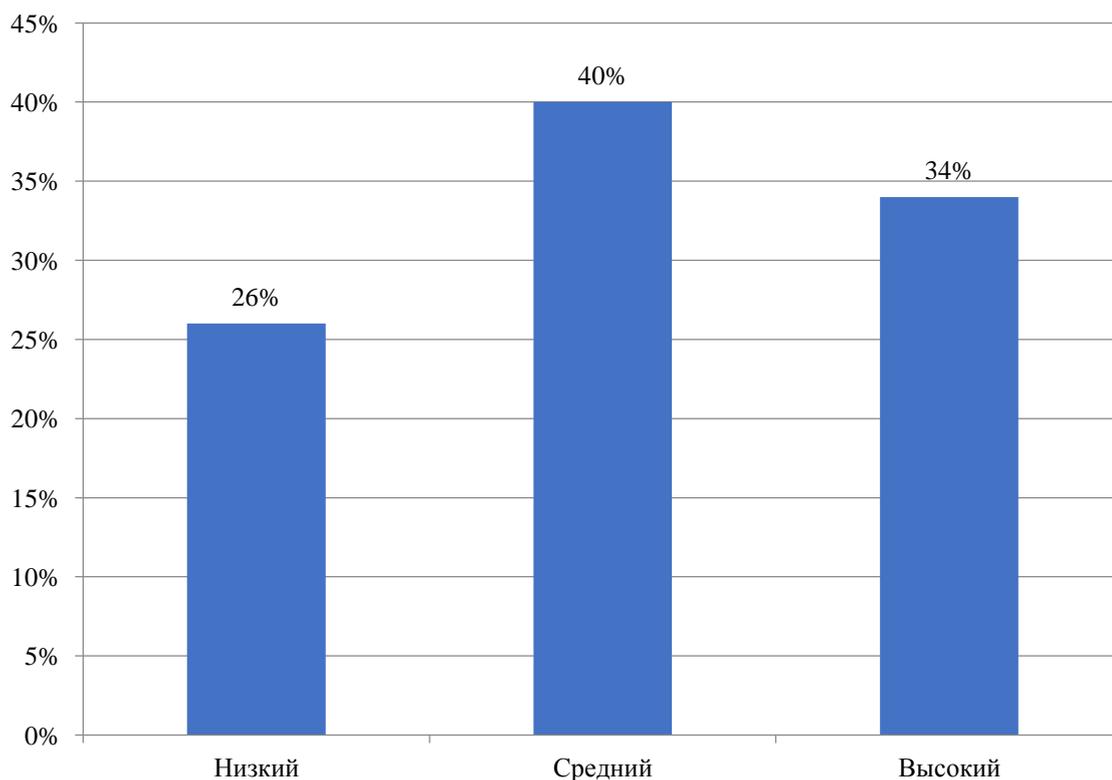


Рис.13. Результаты, полученные по шкале «Управление окружением»

Согласно данным, представленным в таблице 14, большинство опрошенных (40%) показали результаты среднего уровня, 34% педагогов находятся на высоком уровне управления окружения. 26% опрошенных имеют низкий уровень.

Особенности личностного роста описаны в таблице 14.

Таблица 14

Шкала «Личностный рост»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Личностный рост	39	40	21

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 14.

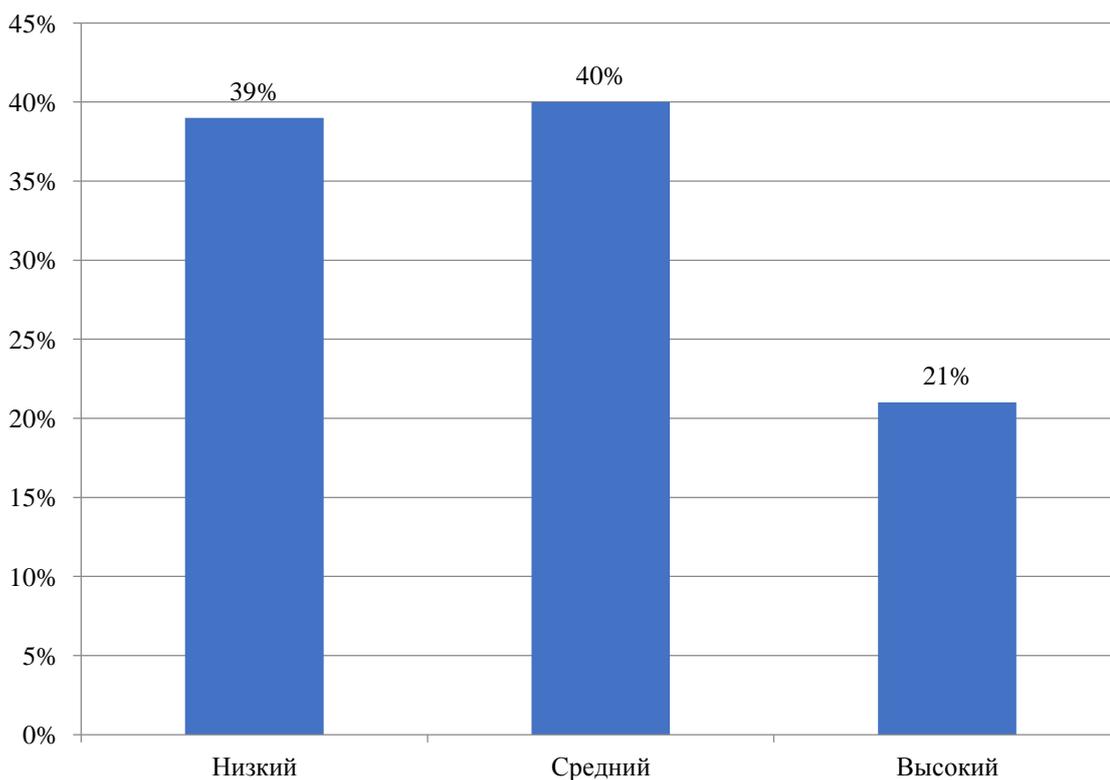


Рис.14. Результаты, полученные по шкале «Личностный рост»

Согласно данным, об уровне сформированности по шкале «личностный рост», большинство опрошенных педагогов имеют средний уровень – 40%. Низкий уровень представлен 39% педагогического коллектива. Самое меньшее количество педагогов – 21%, имеют высокий уровень.

Данные, позволяющие судить о наличии цели в жизни представлены в таблице 15.

Таблица 15

Шкала «Цель в жизни»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Цели в жизни	50	25	25

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 15.

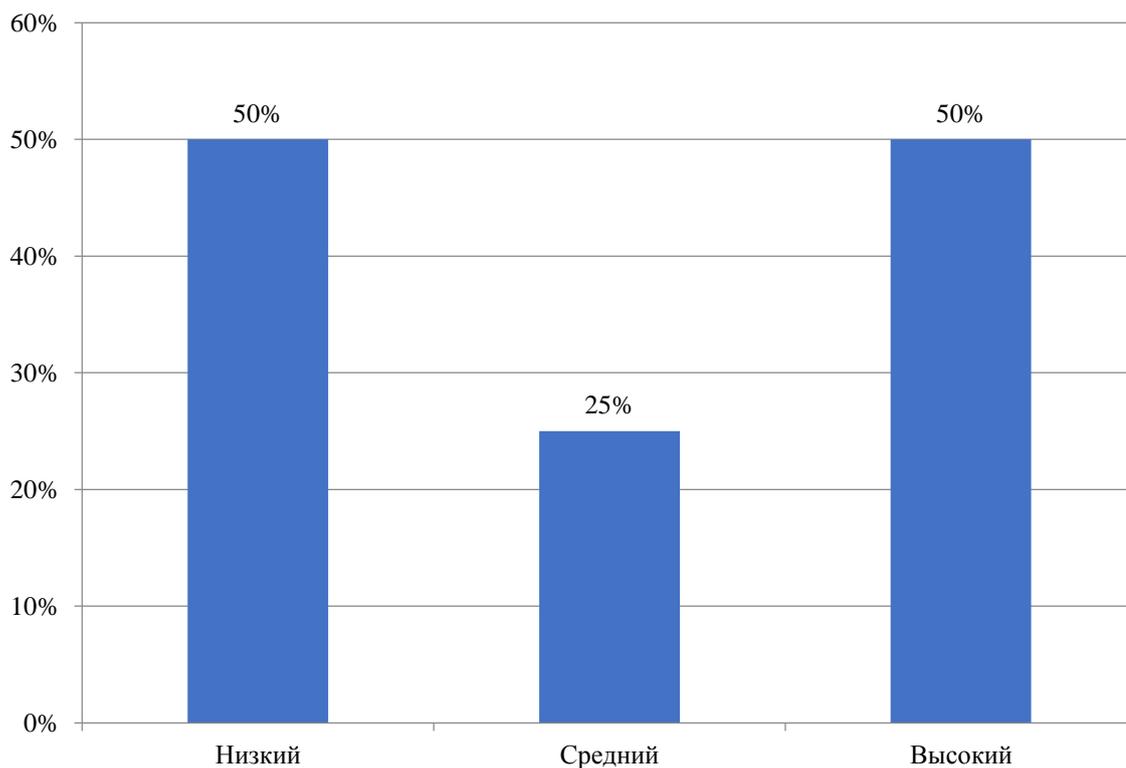


Рис.15. Результаты, полученные по шкале «Цель в жизни»

По результатам исследования, представленным в таблице 16, одинаковому количеству педагогов присущ высокий и средний уровень развития шкалы «цели в жизни» – по 25%. Ровно половина опрошенных педагогов находятся на низком уровне – 50%.

Оценка особенностей самопринятия в таблице 16.

Таблица 16

Шкала «Самопринятие»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Самопринятие	10	48	42

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 16.

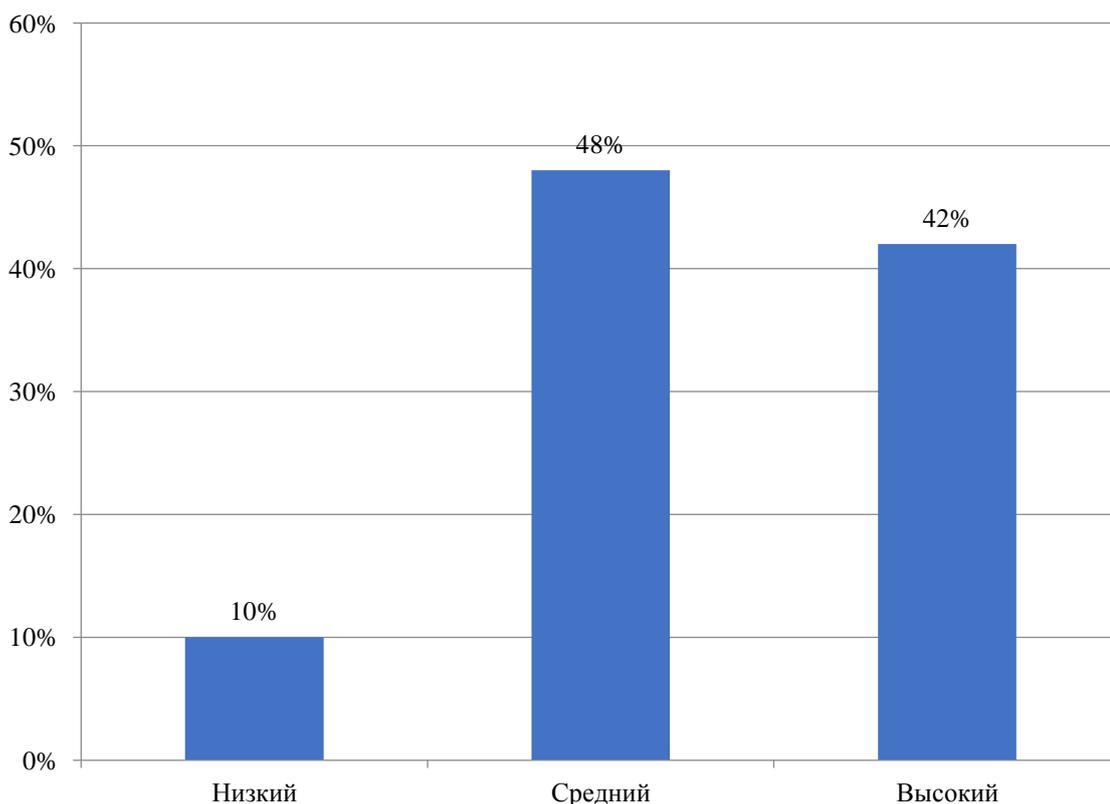


Рис.16. Результаты, полученные по шкале «Самопринятие»

Согласно полученным результатам оценивания шкалы «самопринятие» у педагогов, высокий уровень имеют 42% учителей. Большинство педагогов имеют средний уровень, а именно – 48%, на низком уровне находятся лишь 10% опрошенных.

В таблице 17 представлена оценка шкалы «Психологическое благополучие» у педагогов.

Таблица 17

Шкала «Психологическое благополучие»

Наименование показателя	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Психологическое благополучие	33	37	30

Графически результаты по шкале представлены на рисунке 17.

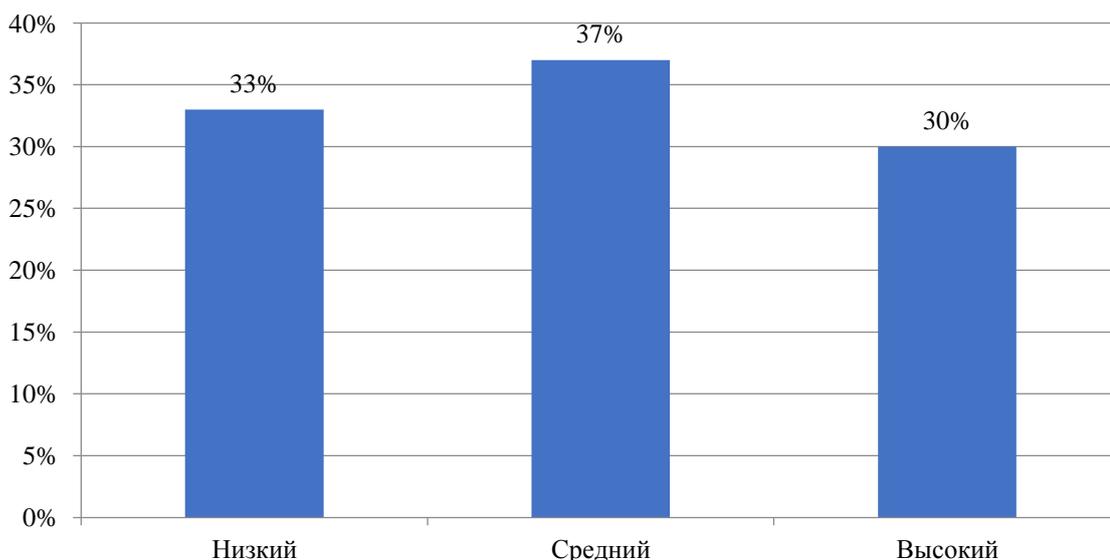


Рис.17. Результаты, полученные по шкале «Психологическое благополучие»

Проведя исследования показателя шкалы «психологическое благополучие» у педагогов, нами были получены следующие данные: высокий уровень психологического благополучия был выявлен у 30% опрошенных, большинство педагогов имеют средний уровень психологического благополучия – 37%. Количество педагогов, находящихся на низком уровне, составляет 33%.

Общая шкала психологического благополучия представлена в таблице 18.

Таблица 18

Результаты проведения методики «Шкала психологического благополучия»

К. Рифф

Показатели	Низкий уровень, %	Средний уровень, %	Высокий уровень, %
Позитивные отношения	25	45	30
Автономия	30	43	27
Управление средой	26	40	34
Личностный рост	39	40	21
Цели в жизни	50	25	25
Самопринятие	10	48	42
Психологическое благополучие	33	37	30

Графически результаты методики представлены на рисунке 18.

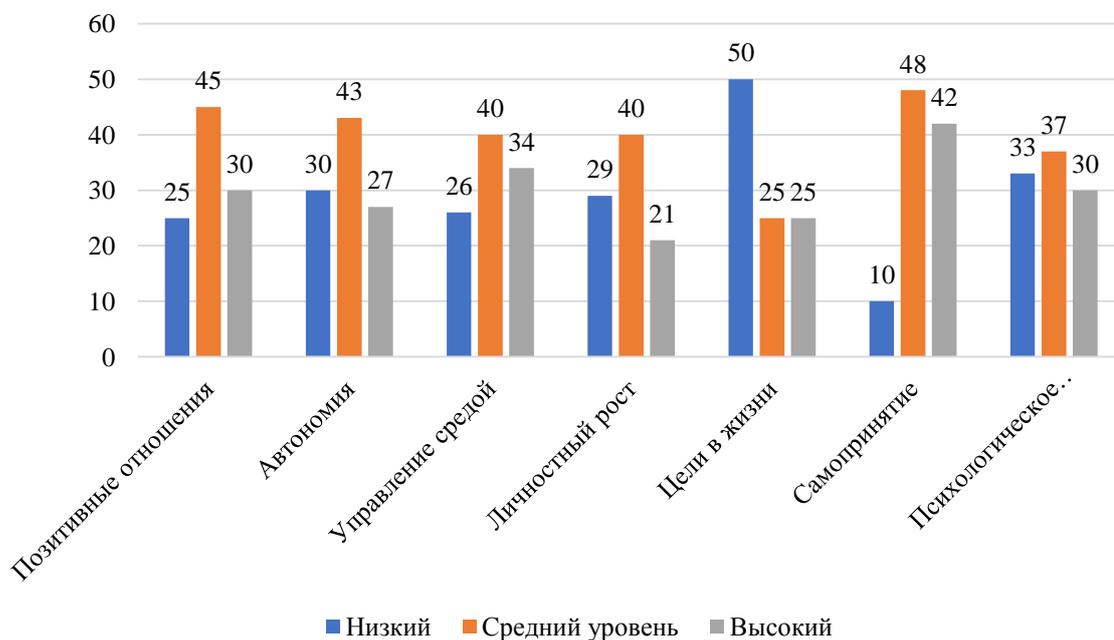


Рис.18. Результаты проведения методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

Таким образом, после проведения методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, нами были получены следующие результаты. По большинству показателей для респондентов характерны средние значения. Исключение это – шкала «Цели в жизни», по ней большинство респондентов показало низкие показатели – 50%.

Уровни психологического благополучия педагогов представлены в таблице 19.

Таблица 19

Уровни психологического благополучия педагогов по методике К. Рифф

Уровни	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
Распределение результатов	18%	7 чел.	67%	30 чел.	15%	9 чел.

Графически уровни психологического благополучия педагогов по методике К. Рифф представлены на рисунке 19.

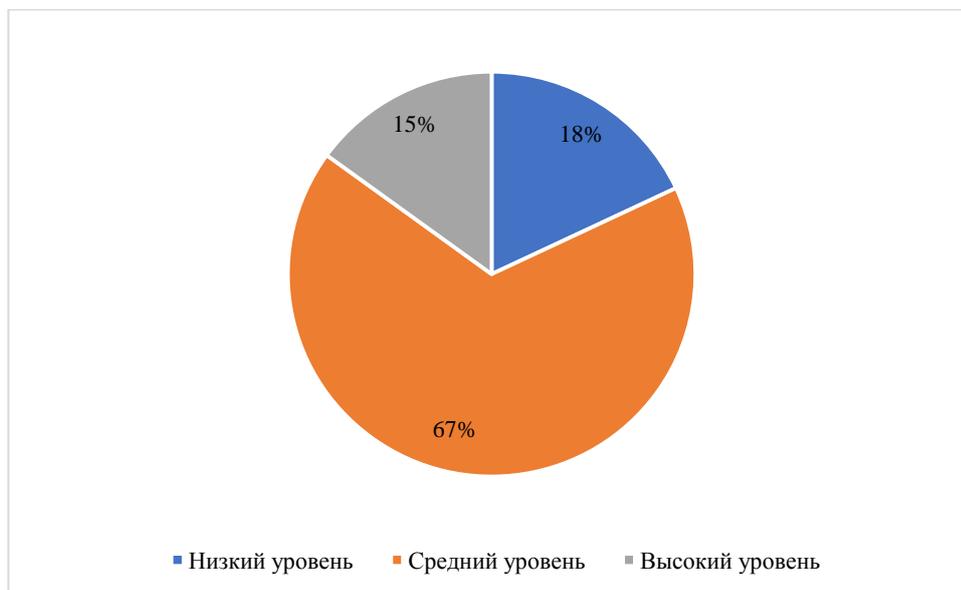


Рис.19. Уровни психологического благополучия педагогов по методике К. Рифф

Анализ результатов методики К. Рифф показал, что для педагогов характерны следующие уровни психологического благополучия: высокий уровень – 15%, 7 испытуемых. средний уровень, 67%, 30 испытуемых. низкий уровень, 18%, 9 испытуемых.

Итак, определен уровень психологического благополучия педагогов по методике К. Рифф. Данные, полученные в результате исследования зафиксированы в таблицах. Выделены 3 уровня развития личностных особенностей, лежащих в основе психологического благополучия: высокий, средний и низкий. Результаты исследования показали, что для большинства испытуемых, 67%, характерен средний уровень развития психологического благополучия.

С целью выявления взаимосвязь самоотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного

учреждения использовался критерий г-Спирмена. Корреляционная матрица представлена в таблице 20.

Таблица 20

Корреляционная матрица для анализа взаимосвязи самооотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Позитивные отношения				0,274 $p \leq 0,1$	0,307 $p \leq 0,5$				
Автономия									
Управление средой									
Личностный рост								-0,251 $p \leq 0,1$	
Цели в жизни	-0,270 $p \leq 0,1$						- 0,401 $p \leq 0,5$		
Самопринятие	-0,264 $p \leq 0,1$			-0,279 $p \leq 0,1$				0,285 $p \leq 0,1$	
Психологическое благополучие									

\*Примечания: 1 – «Закрытость», 2 – «Самоуверенность», 3 – «Саморуководство», 4 – «Отраженное самооотношение», 5 – «Самоценность», 6 – «Самопринятие», 7 – «Самопривязанность», 8 – «Внутренняя конфликтность», 9 – «Самообвинение».

Корреляционный анализ показал наличие восьми статистически значимых связей.

По шкале «Позитивные отношения» выявлена значимая прямая связь с показателями по шкалам «Отраженное самооотношение» ( $p \leq 0,1$ ) и «Самопривязанность» ( $p \leq 0,5$ ). Наличие такой связи может говорить о том, что чем лучше отношения респондента с другими, тем выше его уверенность что его личность вызывает у окружающих симпатию, и принятие самого себя.

По шкале «Самопринятие» выявлена значимая прямая связь с показателями по шкале «Внутренняя конфликтность» ( $p \leq 0,1$ ). Такая связь может говорить о том, что чем более снисходительное отношение у

респондента к самому себе, принятие всех своих плохих и хороших сторон, тем более он склонен к поверхностному самодовольству.

Значимые обратные связи выявлены:

По шкале «Личностный рост» с показателями по шкале «Внутренняя конфликтность» ( $p \leq 0,1$ ). Такая связь может означать, что чем выше у респондента стремление к саморазвитию и самореализации, тем менее он склонен к внутренним конфликтам, сомнениям, несогласию с самим собой, самокопанию, и т.п.

По шкале «Цели в жизни» с показателями по шкалам «Открытость» ( $p \leq 0,1$ ) и «Самопривязанность» ( $p \leq 0,5$ ). Такая связь может означать, что чем выше у респондента целеустремленность в жизни, тем он менее склонен к открытости, или защитному отношению к самому себе, а также к желанию изменить себя.

По шкале «Самопринятие» с показателями по шкалам «Открытость» ( $p \leq 0,1$ ) и «Отраженное самоотношение» ( $p \leq 0,1$ ). Такая связь может говорить о том, что чем более снисходительное отношение у респондента к самому себе, принятие всех своих плохих и хороших сторон, тем менее он склонен к внутренней честности, но в то же время, и к ожиданию положительного отношения к себе со стороны окружающих.

### **2.3. Рекомендации для повышения уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения**

В результате проведенного исследования были составлены рекомендации по повышению уровня психологического благополучия и самоотношения педагогов общеобразовательного учреждения.

С этой целью были разработаны рекомендации для администрации школы по созданию условий для поддержания уровня психологического благополучия личности педагогов:

1) Организовать отдельный штат классных руководителей, отделенный от руководителей методических объединений и учителей-предметников. Это позволит педагогам эффективнее распределить свое рабочее время, освободив дополнительные ресурсы для общения со своей семьей и саморазвития. Рекомендуется не нагружать руководителей методических объединений классным руководством, чтобы у них было достаточно времени на качественное выполнение своих обязанностей.

2) Согласовать требования всех педагогов-предметников, чтобы установить единые стандарты оценки работы учащихся, методики проведения уроков и составления учебных планов. Это позволит согласовать требования к педагогам-предметникам и разработать единые требования к обучающимся.

Поэтому необходимо разработать единые требования к методам оценивания и проведения уроков, составлению учебных планов, что позволит согласовать требования к педагогам-предметникам, а также выработать требования к обучающимся, единые для всех.

3) Включить педагогов в процесс проектирования воспитательно-образовательного процесса школы. Консультироваться с педагогами-предметниками и классными руководителями при утверждении учебных планов и внеурочной деятельности. Их помощь и опыт могут быть неоценимыми для администрации школы.

4) Обеспечить высокий уровень профессионализма педагогического коллектива школы через строгий профессиональный отбор. Осознание собственной профессиональной компетентности способствует повышению уровня психологического благополучия педагогов.

5) Использовать современные методы планирования работы, такие как доска трелло, карта общих дел, ABC-анализ, гугл-календарь и другие. Это поможет педагогам выполнять свои обязанности быстро и качественно, не забывая о поручениях администрации. Для этого целесообразно привлечь ИТ-специалиста и психолога школы.

6) Делегировать педагогам часть полномочий руководства школой. Создание коллективной команды педагогов повышает эффективность управления школой и уровень психологического благополучия педагогов.

7) Создать в педагогическом коллективе школы условия для формирования благоприятного психологического климата. Разработать эффективную систему материального стимулирования. Также рекомендуется проведение корпоративных вечеров, посвященных праздникам, и дням рождения педагогов. Необходима также разработка системы нематериального стимулирования (признание значимости на словах, вручение грамот, размещение фотографий на доске почета школы, и т.п), что зачастую ценится выше материального поощрения. Использование таких мер обеспечит педагогическому коллективу благоприятные условия деятельности, позитивный настрой, и формирование сплоченной команды.

8) Применение индивидуального подхода к каждому педагогу школы, также. Как и к любому члену педагогического коллектива. Каждый человек обладает определенными способностями, и нуждаются в разнообразии трудовых функций.

9) Проводить мероприятия, направленные на объединение педагогического коллектива школы, в результате которых дирекция может сориентировать всех педагогов на достижение единой цели – это проведение корпоративных тренингов, обучающих семинаров, собраний, придающих педагогическому коллективу ощущение целостности, единства в своей работе. Каждый должен получать удовольствие от своей работы, и знать, что он – часть команды, без которой сложно делать общее дело. Нужно ценить как труд каждого педагога в отдельности, так и поощрять успехи всего коллектива в целом.

10) Обучиться применению конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в коллективе педагогов. Нельзя оставлять конфликтные без внимания, так как они являются своеобразным сигналом, что в коллективе что-то идет не так – это могут быть отношения

между педагогами, неэффективная организация их деятельности, и деятельности всей школы. Представители администрации должны непредвзято выслушивать точку зрения всех участников конфликта, и сделать вывод.

Также для повышения уровня психологического благополучия всех участников воспитательно-образовательного процесса рекомендуются следующие меры:

- педагоги должны овладеть способами регуляции психоэмоционального состояния;

- педагоги должны знать правила и приемы эффективного общения, необходимого для создания в коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья, повышению уровня психологической безопасности участников образовательного процесса;

- у педагогов должна быть сформирована мотивация к профессиональному самосовершенствованию личности;

- педагоги должны обладать адекватной самооценкой, уверенностью в себе и своих силах (профессиональных и личностных);

- у педагогов должны быть сформированы начальные навыки рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;

- педагоги должны иметь знания, умения, навыки для сохранения своего здоровья, осознавать и развивать имеющиеся личностные ресурсы, способствующие формированию здорового стиля жизни и эффективного поведения;

- педагоги должны быть готовы к осуществлению всех видов педагогической деятельности, использованию инновационных методов обучения, самостоятельной организации и воплощению в жизнь мероприятий, проектов, игр;

- педагоги должны быть инициативны и целеустремлены.

С этой целью целесообразно проводить работу с педагогами, направленную на развитие психологической устойчивости, коммуникативных навыков и готовности к педагогической деятельности, в следующих направлениях:

- выявление и реализация творческих способностей педагогов;
- знакомство с особенностями межличностного общения анализ собственного поведения, прогнозирование поведения другого и его отношение к себе, отработка приемов и техник личностного ориентированного общения, активного слушания;
- формирование знаний и умений в установлении контактов, отработка навыков эмпатии, понимания внутренних мотивов других людей, себя, формирование навыков активного слушания и самопознания;
- получение знаний о конфликтах в межличностном общении, из роли, их пользу, грамотного взаимодействия в них, адекватном поведении, стратегиях и правилах ведения спора и дискуссии;
- управление собственным эмоциональным состоянием, способами улучшения настроения;
- профилактика психических и нервных расстройств у педагогов и обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, усталости, формирование положительных установок к своему эмоциональному здоровью и здоровых привычек, психогигиена;
- знакомство с собой, развитие представлений о себе и своем внутреннем мире, осознание важности и ценности внутреннего мира человека, развитие и поиск в себе творческих способностей
- осознание важности психологической культуры в повседневной жизни, практика в применении коммуникативных и творческих навыков;
- знакомство с чувствами, переживаниями, умение проговаривать свои переживания и чувства;
- формирование адекватной самооценки, навыков психогигиены,

осознание себя как субъекта деятельности, а не пассивного объекта, принятие на себя ответственности за свою жизнь;

– знакомство с чувствами, переживаниями, умение проговаривать свои переживания и чувства.

Для реализации работы в указанных направлениях рекомендуется применять такие практические формы работы, как практика, тренинг, игры, направленные на то, чтобы каждый из педагогов смог определить и проанализировать уровень самооценки, освоить приемы самодиагностики, проявить свои творческие способности.

Выполнение данных рекомендаций позволит эффективно организовать деятельность школы, сформировать благоприятный климат в педагогическом коллективе, и повысить уровень психологического благополучия педагогов.

## **Выводы по главе 2**

В ходе написания выпускной квалификационной работы было проведено исследование, направленное на выявление взаимосвязи самооотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.

Для достижения цели исследования применялись Методика исследования самооотношения С. Р. Пантлеев (МИС) и Шкала психологического благополучия К. Рифф.

Результаты методики С. Р. Пантлеева (МИС) показали, что по большинству показателей для респондентов характерны средние значения показателей. Исключение составляют шкалы «Саморуководство» и «Отраженное самооотношение», в шкале «Саморуководство» для большинства испытуемых характерны высокие показатели – 34%. Шкала отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности. Высокие значения говорят о том, что большинство респондентов

основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считают себя. По шкале «Отраженное самоотношение» для большинства характерны низкие показатели – 45% испытуемых. Данная шкала характеризует субъективное представление респондента о способности вызвать у других людей уважение, симпатию.

Результаты проведения методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф позволили установить, что по большинству показателей для респондентов характерны средние значения. Исключение это – шкала «Цели в жизни», по ней большинство респондентов показало низкие показатели – 50%.

Анализ результатов методики К. Рифф показал, что для педагогов характерны следующие уровни психологического благополучия: высокий уровень – 15%, 7 испытуемых. средний уровень, 67%, 30 испытуемых. низкий уровень, 18%, 9 испытуемых.

С целью выявления взаимосвязь самоотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения использовался критерий  $r$ -Спирмена.

Корреляционный анализ показал наличие восьми статистически значимых связей.

Значимые прямые связи выявлены между показателями по шкале «Позитивные отношения» и шкалам «Отраженное самоотношение» и «Самопривязанность», а также по шкале «Самопринятие» и шкале «Внутренняя конфликтность».

Значимые обратные связи выявлены По шкале «Личностный рост» с показателями по шкале «Внутренняя конфликтность», по шкале «Цели в жизни» с показателями по шкалам «Открытость» и «Самопривязанность», а также по шкале «Самопринятие» с показателями по шкалам «Открытость» и «Отраженное самоотношение»

Полученные результаты подтвердили гипотезу, выдвинутую в начале исследования.

По результатам проведенного исследования были предложены рекомендации по рекомендации по развитию самооценки и психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.

Результаты теоретического анализа, проведенного в первой главе выпускной квалификационной работы, позволили сделать следующие выводы:

В современной науке отсутствует единое понимание феномена «психологическое благополучие». Во многом наблюдается тождественность с терминами «благополучие» и «субъективное благополучие» и сложность в разведении со схожими конструктами. Психологическое благополучие в контексте данной работы определяется как базовый, субъективный конструкт, который отражает восприятие и оценку самого себя, своей жизни, влияющие на степень удовлетворенности собой и жизнью. Понятия «благополучие», «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» в данной работе рассматриваются как, по сути, синонимичные. Также будем опираться на мнение Л.В. Куликова, согласно которому благополучие – это важная часть доминирующего психического состояния человека, отражающее особенности отношения человека к себе и окружающему миру, и включающее в себя когнитивный и эмоциональный компоненты. В структуру психологического благополучия, по мнению К. Рифф, входят самопринятие, личностный рост, наличие цели в жизни, позитивные отношения с окружающими, управление средой и автономия.

Самоотношение – это отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя. Самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты. Когнитивный компонент – это мышление, ощущение, воображение, восприятие, представление, память. Эмоциональный компонент включает установки по отношению к себе: аутосимпатия и самоуважение, удовлетворенность собой или неудовлетворенность собой, положительное отношение к себе или отрицательное отношение к себе. Конативный компонент включает способность человека быть готовым к таким внутренним действиям как: уверенность в себе, похвала самого себя, доверие

к себе или наоборот обвинение самого себя, контроль себя и коррекция, отношение, которое ожидаешь от других. проанализировав различные подходы к изучению самоотношения, мы пришли к выводу о том, что самоотношение не является просто проявлением эмоциональных реакций, установок индивида по отношению к себе или личностной чертой, а представляет собой многомерное динамическое образование, включающее в себя целую систему эмоционально-ценностных установок в адрес собственного «Я», а также является выражением смысла «Я» для субъекта. Суть самоотношения не замыкается внутренним пространством личности и ее самосознанием, а, раскрываясь через мотивы, связывается с реальной жизнедеятельностью субъекта и выполняет одну из своих основных функций – интеграцию отдельных эмоциональных оценок личности и их выражение в виде общего смысла «Я».

Во второй главе выпускной квалификационной работы было проведено исследование, направленное на выявление взаимосвязи самоотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.

Для достижения цели исследования применялись Методика исследования самоотношения С. Р. Пантилеев (МИС) и Шкала психологического благополучия К. Рифф.

Результаты методики С. Р. Пантилеева (МИС) показали, что по большинству показателей для респондентов характерны средние значения показателей. Исключение составляют шкалы «Саморуководство» и «Отраженное самоотношение», в шкале «Саморуководство» для большинства испытуемых характерны высокие показатели – 34%. Шкала отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности. Высокие значения говорят о том, что большинство респондентов основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считают себя. По шкале «Отраженное самоотношение» для

большинства характерны низкие показатели – 45% испытуемых. Данная шкала характеризует субъективное представление респондента о способности вызвать у других людей уважение, симпатию.

Результаты проведения методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф позволили установить, что по большинству показателей для респондентов характерны средние значения. Исключение это – шкала «Цели в жизни», по ней большинство респондентов показало низкие показатели – 50%.

Анализ результатов методики К. Рифф показал, что для педагогов характерны следующие уровни психологического благополучия: высокий уровень – 15%, 7 испытуемых. средний уровень, 67%, 30 испытуемых. низкий уровень, 18%, 9 испытуемых.

С целью выявления взаимосвязь самоотношения и уровня психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения использовался критерий r-Спирмена.

Корреляционный анализ показал наличие восьми статистически значимых связей.

Значимые прямые связи выявлены между показателями по шкале «Позитивные отношения» и шкалам «Отраженное самоотношение» и «Самопривязанность», а также по шкале «Самопринятие» и шкале «Внутренняя конфликтность».

Значимые обратные связи выявлены по шкале «Личностный рост» с показателями по шкале «Внутренняя конфликтность», по шкале «Цели в жизни» с показателями по шкалам «Открытость» и «Самопривязанность», а также по шкале «Самопринятие» с показателями по шкалам «Открытость» и «Отраженное самоотношение»

Полученные результаты подтвердили гипотезу, выдвинутую в начале исследования.

По результатам проведенного исследования были предложены рекомендации по развитию самоотношения и

психологического благополучия педагогов общеобразовательного учреждения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об образовании в Российской Федерации: Федер. закон [принят Гос. Думой 21.12.2012] // Собрание законодательства РФ. 31.12.2012. N 53 (ч. 1). ст. 7598.
2. Александрова И.Н. Возрастные особенности отношения студентов к психологическому здоровью // Изд-во: Общ.согранич.ответств. «Центр развития научного сотрудничества». №9-1. Новосибирск, 2012. 93 с.
3. Амонашвили Ш.А. Педагогическая симфония. Гуманно– личностный подход к образованию. М.: Амрита, 2019. 312 с.
4. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. В 2х т. Т. 2: Развитие и воспитание личности. СПб.: Санкт–Петербургский университет, 2007. 546 с.
5. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2013. Т. 6. №4. С.4-14.
6. Берзин Б. Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2018. Т. 24. № 4 (180). 2018. С. 74-81.
7. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания. М.: Владос, 2010. 393 с.
8. Бисингалиева Ж.А. Исследование взаимосвязи показателей самоотношения и функций психологических границ // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №. 67-4. С. 381-383.
9. Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2013. 268 с.
10. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005. 13с.

11. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. № 1. Екатеринбург, 2013. С. 70-74.
12. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. №3. С. 142-145.
13. Воронина Е.В. Научная организация педагогического труда. Педагогическая эргономика. М.: Юрайт, 2021. 129 с.
14. Диянова З.В., Щеголева Т.М. Самосознание личности. Иркутск, 2012. С.54-72.
15. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. №3. С. 17-21.
16. Духновский С.В. Выраженность процессов саморегуляции у педагогов с разным видом профессионального самоотношения // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т21. №3. С. 304-308.
17. Зинченко Ю.П., Моросанова В.И. Психология саморегуляции. Эволюция подходов и вызовы времени. М.: Нестор-История, 2020. 472 с.
18. Идобаева О.А. Самоактуализация личности как условие психологического благополучия современных студентов // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2012. №62. С. 29-41.
19. Кабаченко Т.С. Психология управления. М.: Педагогическое общество России, 2005. 384 с.
20. Кожова Е.А. Психология личности: стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2020. 544 с.
21. Кольшко А.М. Психология самоотношения. Гродно: ГрГУ, 2014. 102 с.

22. Косенко К.А. Самоотношение личности: теоретический аспект исследований // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО Донецкий национальный университет. 2021. Т. 2. №. 13-2. С. 115-120.
23. Кочеткова Т.Н. Самооценка и самоотношение личности в сравнительном контексте. Уфа: АЭТЕРНА, 2015. С. 164-180.
24. Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения. СПб, 2007. С. 162-164.
25. Леонтьев Д.А. Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы [Электронный ресурс] // исследовательский 103 проект НИУ ВШЭ, 2011. Режим доступа: <http://www.hse.ru/org/projects/47266005> (дата обращения: 11.05.2023).
26. Лызь Н.А., Лызь А.Е. Управление личностными ресурсами: образование и профессиональное развитие. Таганрог: Южный федеральный университет, 2016. 136 с.
27. Мельник Ю.И., Колесников В.Н. Психологическое благополучие личности. Петрозаводск: ПетрГУ, 2018. 125 с.
28. Мясищев В.М. Психология отношений. М.: Эксмо, 2010. 480 с.
29. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Издво Моск. ун-та, 1998. 100 с.
30. Петровский А.В. Общая психология. М.: Академия, Высшая школа, 2010. 512 с.
31. Психология: Учебник для педагогических вузов / Под ред. Б.А. Сосновского. М.: Высшее образование, 2014. 660 с.
32. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности / В кн.: Проблемы формирования социогенных потребностей. Тбилиси, Мецниереба, 2014. 353 с.
33. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. №2. С. 87-93.

34. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 2011. 210 с.
35. Столин В.В. Взаимодействие коллектива и личности в коммунистическом воспитании. Таллин, 1979. 158 с.
36. Тезина Е.А., Лукашина В.Д., Логунова Е.В. Проблема профессионального самосознания педагога // Молодой ученый. 2020. № 48. С. 448-450.
37. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. М.: Когито-Центр, 2010. 304 с.
38. Тузова О.Н. Проблема самоотношения личности в теории отношений ВН Мясищева // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-1. С. 483-485.
39. Чеснокова И.И. К вопросу о единстве самосознания и мотивационной сферы личности // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. М.: Наука, 2010. С. 73-77.
40. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004. 180 с.
41. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
42. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.
43. Штейнмец А.Э. Общая психология: Учебное пособие. М.: Академия, 2018. 496 с.
44. Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 318 p.
45. Diener, E. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment, 49. 1985. P. 71-75.

46. Greenwald A.G. Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test / Greenwald A.G., McGhee D.E., Schwartz J.K.L. // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. Vol. 74. P.1464-1480.
47. Hetts J.J. Two roads to positive regard: Implicit and explicit selfevaluation and culture // Journal of Experimental Social Psychology. 1999. Vol. 35. P. 512-559.
48. Nuttin J.M. Narcissism beyond Gestalt and awareness: The nameletter effect // European Journal of Social Psychology. 1985. Vol. 15. P. 353-361.
49. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, Nov. P.719-727.
50. Seligman M.E.P. Strengths of character and well-being // Journal of Social and Clinical Psychology. 2004. Vol. 23. N 5. P. 603-619.

## Результаты исследования по методике Панталеева

№ п/п	открытость	самоуверенность	саморукводство	Зеркальное Я	самоценность	самопринятие	самопривязанность	конфликтность	самообвинение
1	3	4	8	6	8	1	2	5	5
2	8	2	6	2	2	7	8	1	4
3	5	5	7	1	3	8	6	8	8
4	9	8	4	8	1	5	1	1	7
5	1	5	10	1	5	4	7	6	2
6	7	4	3	10	1	9	5	2	3
7	6	9	5	5	6	1	1	4	5
8	3	7	2	9	5	6	6	9	9
9	2	10	9	2	2	3	2	2	6
10	5	1	7	1	4	3	4	7	7
11	4	6	3	8	9	2	9	2	1
12	7	9	10	4	7	9	1	10	4
13	1	4	1	2	2	5	3	5	5
14	6	2	5	5	3	7	5	2	8
15	10	3	8	1	9	8	7	6	6
16	5	8	8	1	10	2	10	1	3
17	1	5	9	2	1	4	2	8	1
18	4	7	1	8	5	5	3	7	7
19	6	8	3	10	2	1	5	1	8
20	8	6	8	1	6	7	1	4	6
21	2	2	9	7	7	3	4	1	2
22	6	7	7	2	1	1	2	8	5
23	7	10	2	9	10	10	7	3	1
24	5	2	1	8	5	6	6	1	9
25	2	5	8	1	1	5	2	9	5
26	10	3	6	8	4	2	5	5	2
27	6	9	2	2	2	4	9	2	6
28	4	1	8	9	8	2	2	10	4
29	2	4	5	2	3	5	4	4	8
30	3	8	8	6	6	9	6	2	2
31	5	5	2	2	2	5	7	9	7
32	8	1	10	10	8	1	1	1	5
33	7	6	7	1	2	3	3	6	4
34	1	3	6	3	2	8	8	1	7
35	6	1	2	1	7	7	5	2	9
36	8	8	8	8	9	5	1	5	1
37	7	7	6	7	5	4	6	8	3
38	10	6	7	2	4	1	5	2	4

39	4	9	9	8	1	3	3	7	4
40	3	5	2	4	9	9	7	2	5
41	2	2	3	2	6	6	4	9	6
42	6	3	8	8	4	7	2	3	2
43	9	10	9	5	4	2	5	2	9
44	7	7	10	1	2	2	6	5	1
45	5	8	1	9	8	5	2	1	8
46	1	2	9	2	1	8	6	8	7

## Результаты исследования по шкале К. Рифф

№ п/п	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благопол
1	44	46	72	76	56	50	344
2	55	49	55	46	47	64	316
3	52	65	79	61	61	76	394
4	61	55	47	55	76	67	361
5	49	71	52	44	49	55	320
6	77	42	80	67	55	44	365
7	81	51	50	78	51	63	374
8	46	74	68	54	46	80	368
9	72	48	75	47	81	67	390
10	58	46	64	68	59	74	369
11	51	69	43	75	49	46	333
12	76	55	69	45	77	54	376
13	70	45	77	77	63	75	407
14	47	70	56	49	45	78	345
15	79	66	80	55	51	59	390
16	77	46	47	77	48	65	360
17	45	51	77	47	67	80	367
18	68	68	71	57	80	39	383
19	82	47	64	61	46	63	363
20	46	49	79	46	67	79	366
21	64	71	49	64	76	77	401
22	55	45	66	54	51	58	329
23	69	50	80	48	48	79	374
24	47	54	53	65	59	61	339
25	77	45	43	44	79	78	366
26	72	52	72	74	51	45	366
27	51	49	78	67	61	66	372
28	78	69	45	44	59	79	374
29	55	43	58	53	77	68	354
30	75	51	77	77	50	54	384
31	44	67	49	46	48	76	330
32	81	47	67	69	71	57	392
33	59	55	75	46	50	80	365
34	65	65	55	74	80	79	418
35	67	42	49	45	44	48	295
36	71	56	78	67	59	59	390
37	77	48	59	45	48	75	352
38	55	45	77	48	52	61	338

39	59	66	50	58	78	80	391
40	76	47	54	48	46	67	338
41	78	49	72	61	77	79	416
42	70	51	66	47	49	62	345
43	64	55	55	72	45	76	367
44	67	41	45	68	79	66	366
45	79	57	58	44	50	54	342
46	58	59	46	75	44	77	359