



УДК 159.9.07
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.86>

О ресурсах здоровья педагогов школ-интернатов в условиях Арктики

В. В. Семикин, Т. Л. Попова, О. Ю. Межина, Р. А. Кочкин*

Научный центр изучения Арктики, г. Салехард, Россия

Аннотация. Представлены результаты социально-психологического эмпирического исследования состояния здоровья педагогических работников Ямало-Ненецкого автономного округа. В ходе исследования были выявлены основные психосоматические нарушения, которые возникают в процессе профессионального педагогического труда в школах-интернатах Арктической зоны России. В обследованной выборке педагогов отмечены проявления психоэмоционального напряжения, стрессовых состояний, хронического утомления, истощения жизненных сил, профессионального выгорания. Статистический анализ полученных данных показал, что стрессовую нагрузку несет в себе трудовой фактор и фактор истощения жизненных сил, а синдром профессионального выгорания развивается в большей степени по типу «редукции личных достижений» и «эмоционального истощения».

Ключевые слова: стресс, социально-психологические факторы, здоровье, ресурсы жизнеспособности, саморегуляция, вегетативный баланс, работоспособность.

Для цитирования: О ресурсах здоровья педагогов школ-интернатов в условиях Арктики / В. В. Семикин, Т. Л. Попова, О. Ю. Межина, Р. А. Кочкин // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2022. Т. 40. С. 86–95. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.86>

Original article

To the Question of the Health of Teachers of Boarding Schools in Arctic

V. V. Semikin, T. L. Popova, O. Y. Mezhdina, R. A. Kochkin*

Scientific Center for Arctic Studies, Salekhard, Russian Federation

Abstract. The article presents the findings of the socio-psychological empirical study of teaching employees' health in Yamal-Nenets Autonomous District. The study has revealed common psychosomatic disorders that occur during pedagogical work at boarding schools in the Arctic Russia. In the surveyed sample of teachers expressions of psycho-emotional stress, stressful conditions, chronic fatigue, lack of vitality, and professional burnout have been revealed. The statistical analysis of the data obtained has demonstrated that the labour factor and the factor of lack of vitality bear the stress burden. While a Professional burnout syndrome emerges mostly as “reduction of personal achievements” and “emotional exhaustion”.

Keywords: stress, socio-psychological factors, health, vitality resources, self-regulation, vegetative balance, performance capability.

For citation: Semikin V.V., Popova T.L., Mezhdina O.Y., Kochkin R.A. To the question of the Health of Teachers of Boarding Schools in Arctic. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2022, vol. 40, pp. 86-95. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.86> (in Russian)

Введение

Успехи в образовании и воспитании подрастающих поколений, а также обеспечение безопасности, здоровья и благополучия обучающихся зависят не только от профессионального мастерства педагогов, но и от их здоровья (в широком смысле этого слова), как от физического, так и психологического.

Общеизвестно, что профессия учитель – это особо сложная, ответственная и трудоемкая специальность, связанная с интеллектуальными и эмоциональными перегрузками, а также стрессами, требующая больших умственных, душевных и психологических затрат. Эти затраты обеспечиваются и восполняются определенными внутренними ресурсами. Не будет преувеличением сказать, что педагогическая профессия очень ресурсоемкая, поэтому успехи в этой деятельности существенно зависят от комплекса ресурсов, которыми обладают педагоги. Мы полагаем, что этот комплекс включает педагогическое мастерство (содержательные и технологические ресурсы), творчество (креативный ресурс), психологическую культуру (социально-психологический ресурс) и здоровье (психофизический ресурс). В этом комплексе ресурсов здоровье является самым уязвимым и в то же время базовым ресурсом, исчерпание которого, или «истощение» (как принято говорить в современной психолого-педагогической науке), приводит, как правило, к личностным деформациям, нарушениям здоровья и серьезным проблемам в профессиональной деятельности.

Развитие синдрома профессионального выгорания возможно на любом этапе профессиональной деятельности, в этой связи необходима разработка профилактических мер, которые снижали бы риск выгорания и его последствий. Поэтому немаловажной по значимости задачей является создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса, а также формирование здорового педагога [Гадеева, 2021].

Основными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются:

- общий настрой школы на создание благоприятных условий для воспитания и обучения и создание рационального режима работы для педагогов [Удовенко, 2017].
- внимательное отношение педагога к своему здоровью и ориентация его на здоровый образ жизни [Богачева, 2010].

Явление истощения и связанные с этим феномены «эмоционального» и «профессионального» выгорания изучаются в науке уже не менее 50 лет. «Современное понимание психического выгорания в психологической науке сводится к состоянию физического, эмоционального и умственного истощения личности, которое преимущественно проявляется в профессиях помогающего типа, и структура этого феномена представлена следующими элементами: эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная успешность» [Молчанова, Кузнецова, 2019, с. 214]. Как отмечают авторы, «...психическое выгорание следует рассматривать как системное качество субъекта профессиональной деятельности, которое формируется в результате нарушения оптимального функционирования в системе “субъект – профессия – общество”, проявляется в негативных эмоциональных состояниях, установках, в отношении к себе, к коллегам, к собственным успехам и является результатом снижения ресурсообеспечения на разных уровнях психологической регуляции» [Там же].

Организация и методы исследования

Цель: оценка психоэмоционального и психофизиологического состояния педагогов школы-интерната на Ямале.

При формировании цели и задач исследования авторы статьи исходили из того, что педагоги школ-интернатов в Арктике испытывают на себе совокупное воздействие трех мощных факторов, вызывающих повышенное напряжение всех основных систем организма, психики и личности:

- 1) экстремальных климато-географических условий Ямала;
- 2) известной сложности и ответственности педагогической деятельности, требующей высокой самоотдачи;
- 3) особой специфики работы с детьми коренных малочисленных народов Севера, проживающих в интернатах.

Эмпирическое социально-психологическое исследование проводилось в пяти образовательных организациях среднего общего образования, расположенных в отдаленных поселках на Ямале: школе-интернате имени Василия Давыдова села Яр-Сале, школе-интернате города Тарко-Сале, школе-интернате села Самбург, школе-интернате села Харампур, школе-интернате села Ныда и школе-интернате села Кутопьюган.

Эмпирическое исследование осуществлялось в несколько этапов:

- составление плана проведения исследования;
- подготовка методического инструментария (анкет, опросников);
- проведение исследования (сбор данных);
- количественный и качественный статистический анализ полученных данных [Вуколов, 2008].

В исследовании использовались стандартизированные опросники и анкеты. Кроме анкетного материала, применялись также метод интервью и фокус-группы.

Коллектив исследователей состоял из научных сотрудников ГАУ ЯНАО «Научный центр изучения Арктики» и включал: доктора психологических наук, профессора; кандидата педагогических наук; клинического, социального и специального психологов.

В исследовании приняли участие 215 человек из числа педагогов, работающих в школе-интернате. Средний возраст обследуемых респондентов составил $42,77 \pm 9,51$ года. Выборка была неравномерной по гендерному составу: 187 женщин (87,0 %) и 28 мужчин (13,0 %) при $p < 0,001$.

В качестве диагностического материала были использованы следующие методики:

- 1) оценка психоэмоционального напряжения и его источников проводилась с использованием опросника «Ваше самочувствие» [Копина, Сусллова, 1994]. Этот опросник позволяет осуществить комплексный подход к оценке психоэмоционального напряжения и связанных с ним факторов;
- 2) изучение психоэмоционального и психофизиологического состояния осуществлялось с помощью проективной методики (метод цветочных выборов (МЦВ) М. Люшера в модификации Л. Н. Собчик) [Собчик, 2008]. Метод цветочных выборов (МЦВ) позволяет оценить актуальное психоэмоциональное и психофизиологическое состояние человека [Цыганок, 2007]. В рамках коэффициента вегетатив-

ного баланса (КВБ) методика выявляет обусловленность преобладания тенденций: стремления к покою или стремления к активности [Собчик, 2008]. Рассчитанный показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) является индикатором психологического благополучия/неблагополучия [Там же];

3) диагностика синдрома профессионального выгорания проводилась с использованием опросника «Профессиональное выгорание» (русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой [Водопьянова, 2009]).

Процедура исследования. Респонденты отвечали индивидуально, письменно самостоятельно заполняли опросники, анкеты в соответствии с инструкцией. Проективная методика «Тест М. Люшера» проводилась с непосредственным участием интервьюера.

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программ Microsoft Excel и Statistica-8 [Вуколов, 2008]. Проведен тест на нормальность распределения по критерию Шапиро – Уилка. Поскольку характер распределения большинства показателей отличался от нормального, то для оценки взаимосвязи между факторами применялся непараметрический метод статистики – ранговая корреляция по Спирмену. Различия показателей считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$ [Там же].

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные данные по самооценке здоровья опросника «Ваше самочувствие» представлены на рис. 1. Анализ этих результатов показал, что достоверно чаще респонденты отмечали состояние своего здоровья на уровне «удовлетворительное» по сравнению с «хорошим» и «плохим» при ($p < 0,001$).



Примечание: достоверность отличий обозначена по t -критерию Стьюдента, $p < 0,001^*$.

Рис. 1. Распределение педагогов школы-интерната в зависимости от самооценки здоровья, %

Проведенный углубленный анализ социально-психологических факторов с использованием шкалы психологического стресса Л. Ридера дал следующие результаты (табл. 1). Было выявлено, что из семи факторов достоверно более выражены: повышенное беспокойство, связанное с трудовой деятельностью, – 158 чел. (73,5 % при $p < 0,001$), фактор истощения жизненных сил – 103 (48,0% при $p < 0,001$). Кроме того, на уровне статистической значимости была отмечена выраженность фактора эмоционального напряжения – 90 чел. (41,8 % при $p < 0,001$) (см. табл. 1).

Таблица 1

Показатели психологического стресса по шкале Л. Ридера у педагогов школы-интерната, %

Социально-психологические факторы	Вариант ответа	
	Да	
	N	%
«Я очень беспокоюсь о своей работе»	158	73,5*
«Я часто ощущаю нервное напряжение»	90	41,8*
«К концу дня я совершенно истощен физически и психически»	103	48,0*

Примечание: достоверность отличий обозначена по *t*-критерию Стьюдента, $p < 0,001^*$.

В процессе корреляционного анализа в общей выборке обследуемых была выявлена статистически достоверная положительная связь между коэффициентом стресса со всеми факторами социальной ситуации. Величина корреляции указывает на более тесную связь с фактором выполнения повседневной деятельности и фактором эмоционального напряжения (шкалы 3, 4 соответственно при $p < 0,001$). Прямая связь была отмечена между коэффициентом стресса и фактором истощения жизненных сил, изменениями личностных характеристик и коммуникативным фактором (шкалы 1, 5, 6 соответственно при $p < 0,001$) (табл. 2).

Таблица 2

Корреляции социально-психологических факторов по шкале Л. Ридера

Социально-психологические факторы	R	P
1. «Пожалуй, я человек нервный»	0,667	0,001
2. «Я очень беспокоюсь о своей работе»	0,530	0,001
3. «Я часто ощущаю нервное напряжение»	0,745	0,001
4. «Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение»	0,753	0,001
5. «Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение»	0,580	0,001
6. «К концу дня я совершенно истощен физически и психически»	0,680	0,001
7. «В моей семье часто возникают напряженные отношения»	0,441	0,001

Анализ результатов психофизиологического и психоэмоционального состояния педагогов на основании данных суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) показал, что высокая нервно-психическая устойчивость, высокий уровень работоспособности отмечался у 12,8 % опрошенных. Средний уровень непродуктивной напряженности наблюдался у 65,4 % респондентов. Низкий уровень нервно-психической устойчивости, повышенный уровень непродуктивной напряженности продемонстрировали 21,8 % респондентов. У респондентов с низким уровнем нервно-психической устойчивости уровень целесообразной активности снижен, выполнение тех или иных дел осуществляется при помощи постоянно присутствующего волевого самоконтроля [Цыганок, 2007]. Результаты показателей СО представлены в табл. 3.

Таблица 3

Уровень нервно-психической устойчивости по показателям суммарного отклонения по тесту М. Люшера, %

Нервно-психическая устойчивость	N = 156	%
Высокий уровень	20	12,8
Средний уровень	102	65,4*
Низкий уровень	34	21,8

Примечание: достоверность отличий обозначена по *t*-критерию Стьюдента, $p < 0,001$ *.

На основании анализа по показателю коэффициента вегетативного баланса [Там же] было выявлено, что у 37,8 % опрошенных отмечались психофизиологическая мобилизованность, оптимальная готовность к приложению физических и психических сил. 26,9 % опрошенных показали установку на оптимизацию расходования сил, умеренную потребность в восстановлении сил и отдыхе. В 32,1 % случаях был отмечен повышенный уровень возбудимости и непродуктивной активности. С данной группой лиц необходимо проведение разноплановых реабилитационных мероприятий, направленных на релаксацию. У 3,2 % респондентов было выявлено наличие признаков хронического утомления, установка на отдых и восстановление сил. Показатели коэффициента вегетативного баланса даны в табл. 4.

Таблица 4

Показатели коэффициента вегетативного баланса по тесту М. Люшера, %

Показатели, усл. ед.	N = 156	%
В диапазоне от 0 до 0,5	5	3,2
В диапазоне от 0,6 до 0,9	42	26,9
В диапазоне от 1,0 до 1,40 (норма)	59	37,8
В диапазоне от 1,50 и выше	50	32,1

По показателям «гетерономность/автономность» у 69,2 % наблюдались «повышенная эмоциональная чувствительность», «сниженная активность», «склонность к зависимому положению от окружающих». У 30,8 % было обнаружено «стремление к самоутверждению и успеху», «склонность к доминированию», «активность», «инициативность и самостоятельность».

По показателям «концентричность/эксцентричность» у 69,8 % преобладала «сосредоточенность на собственных проблемах», у 30,2 % – «эксцентричность», «интерес окружением как объектом воздействия или источником получения помощи».

По показателям баланса вегетативной нервной системы было определено преобладание тонуса парасимпатической нервной системы у большинства участников исследования, что составило 92,3 %. Преобладание тонуса симпатической нервной системы выявлено у 7,7 %.

Стрессовое состояние зафиксировано у 44,3 % опрошенных, отсутствие стрессового состояния продемонстрировали 55,7 %.

Проведенный корреляционный анализ (СО) с факторами по Люшере выявил как прямые, так и обратные статистически значимые связи.

СО и Р – повышение работоспособности приводит к повышению отклонения от АТ-нормы, что свидетельствует о повышенном уровне непродуктивной напряженности, снижении нервно-психической устойчивости и высокой утомляемости ($r = 0,775$ при $p < 0,0001$).

СО и ВБ – повышение вегетативного баланса также статистически значимо, на это указывает прямая корреляционная связь ($r = 0,680$ при $p < 0,0001$). Повышение вегетативного баланса свидетельствует о преобладании тонууса симпатической нервной системы, мобилизации всех функций организма [Цыганок, 2007].

СО и С – на уровне умеренной силы, корреляционная связь была отмечена с фактором, отражающим стрессовое состояние ($r = 0,639$ при $p < 0,0001$). Повышение уровня стресса приводит к повышению СО от аутогенной нормы, что также свидетельствует о высоком уровне нервно-психического напряжения. Результаты корреляционного анализа взаимосвязи между исследуемыми факторами представлены в табл. 5.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа факторов Люшера с суммарным отклонением в обследованной выборке

Факторы по Люшеру	Сила связи R	Значения P
СО : Г	-0,293	0,001
СО : К	-0,540	0,0001
СО : ВБ	0,680	0,0001
СО : ЛБ	-0,076	0,339
СО : Р	0,775	0,0001
СО : С	0,639	0,0001
СО : ВК	-0,502	0,001

Примечания: обозначения и сокращения по тесту М. Люшера [Цыганок, 2007]. СО – суммарное отклонение от аутогенной нормы, Г – гетерономность/автономность, К – концентричность/эксцентричность, ВБ – баланс вегетативной нервной системы, ЛБ – баланс личностных свойств, Р – работоспособность, С – наличие стрессового состояния, ВК – вегетативный коэффициент.

Синдром профессионального выгорания определялся по трем основным показателям: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональная успешность (редукция личных достижений)». В табл. 6 показано, что у 30,0 % респондентов отмечался высокий уровень эмоционального истощения, у 47,0 % – средний уровень, у 23,0 % – низкий.

По фактору «деперсонализация» у 26,9 % – высокий уровень, у 37,3 % – средний, у 35,8 % – низкий.

По шкале «профессиональная успешность (редукция личных достижений)» в 37,3 % случаях был зафиксирован высокий уровень выгорания, у 34,3 % – средний, у 28,4 % – низкий.

Таблица 6

Распределение респондентов в зависимости от типа и уровня синдрома выгорания, %

Субшкалы	Высокий уровень выгорания	Средний уровень выгорания	Низкий уровень выгорания
Эмоциональное истощение	30,0	47,0	23,0
Деперсонализация	26,9	37,3	35,8
Профессиональная успешность (редукция личных достижений)	37,3	34,3	28,4

Полученные данные говорят о том, что среди участников проведенного исследования тенденция синдрома профессионального выгорания развивается в большей степени по типу редукции персональных достижений и деперсонализации. Синдром профессионального выгорания по типу эмоционального истощения развивается в несколько меньшей степени. Для восстановления энергетического

потенциала у респондентов с высоким уровнем эмоционального истощения и деперсонализации, а также у респондентов с низким уровнем профессиональной успешности (высокий уровень выгорания по субшкале «Профессиональная успешность») необходимо проведение реабилитационных мероприятий. Кроме того, с респондентами, у которых отмечался средний уровень эмоционального истощения и средний уровень деперсонализации, необходимо проведение психо-профилактических мероприятий, так как средний уровень свидетельствует о том, что синдром выгорания находится в стадии формирования.

Выводы

1. Состояние своего здоровья на субъективном уровне оценивали как «удовлетворительное» 62,3 % испытуемых, «хорошее» в 35,4 % случаев, негативная самооценка здоровья была отмечена 2,3 % респондентов.

2. Наиболее сильную стрессовую нагрузку несут в себе факторы: «повышенное беспокойство, связанное с трудовой деятельностью» – 73,5 %, «истощение жизненных сил» и «эмоциональное перенапряжение» – 48,0 и 41,8 % соответственно.

3. Высокая нервно-психическая устойчивость и высокий уровень работоспособности отмечался у 12,8 % опрошенных, сниженная нервно-психическая устойчивость, повышенный уровень непродуктивной напряженности нашли проявление у 21,8 % респондентов.

4. У 37,8 % наблюдались психофизиологическая мобилизованность, оптимальная готовность к приложению физических и психических сил, у 26,9 % – установка на оптимизацию расходования сил.

5. 32,1 % респондентов продемонстрировали повышенный уровень возбудимости и непродуктивной активности, 3,2 % – наличие признаков хронического утомления.

6. В проведенном исследовании было выявлено, что синдром профессионального выгорания развивается в большей степени по типу редукции персональных достижений и эмоционального истощения. Несколько в меньшей степени этот синдром развивается по типу деперсонализации.

Список литературы

Богачева Т. Ю. Здоровье в системе жизненных ценностей современного специалиста : дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 173 с.

Вуколов Э. А. Основы статистического анализа. Практикум по статистическим методам и исследованию операций с использованием пакетов Statistica и Excel. М. : Форум, 2008. 464 с.

Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.

Гадеева Г. Я. Здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе в условиях школы-интерната : доклад. URL: <https://infourok.ru/doklad-proekt-zdorovesberegayushie-tehnologii-v-vospitatelnom-processe-v-usloviyah-shkoly-internata-5510736.html> (дата обращения: 30.04.2022).

Копина О. С., Суслова Е. А. Методика Экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников и выявления лиц, нуждающихся в получении психологической помощи: методические рекомендации для психологов и медицинских работников. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/560-the-method-of-express-diagnostic> (дата обращения: 12.01.2021).

Молчанова Л. Н., Кузнецова А. А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности // Перспективы науки образования. 2019. № 2(38). С. 212–228. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.2.16>.

Собчик Л. Н. Метод цветowych выборов. Модификация восьми цветового теста Люшера : практикум по психодиагностике. СПб. : Речь, 2008. 112 с.

Удовенко С. О. Профессиональное здоровье учителя : доклад. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/07/professionalnoe-zdorove-uchitelya> (дата обращения: 15.04.2022).

Цыганок И. И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера : метод. рук. СПб. : Речь, 2007. 264 с.

References

Bogacheva T.Y. *Zdorov'e v sisteme zhiznennykh tsennostei sovremennogo spetsialista* [Health in the system of life values of a modern specialist]. Cand. sci. diss. Moscow, 2010, 173 p. (in Russian)

Vukolov E.A. *Osnovy statisticheskogo analiza. Praktikum po statisticheskim metodam i issledovaniyu operatsii s ispolzovaniem paketov Statistica i Excel* [Fundamentals of statistical analysis. Workshop on statistical methods and operations research using Statistica and Excel packages]. Moscow, Forum Publ., 2008, 464 p. (in Russian)

Vodop'yanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2009, 336 p. (in Russian)

Gadeeva G.YA. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v vospitatelnom protsesse v usloviyakh shkoly-internata: doklad* [Health-saving technologies in the educational process in a boarding school: report]. Available at: <https://infourok.ru/doklad-proekt-zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-vospitatelnom-processe-v-usloviyah-shkoly-internata-5510736.html> (date of access: 30.04.2022). (in Russian)

Kopina O.S., Suslova E.A. *Metodika Ehkspress-diagnostiki urovnya psikhoehmotsionalnogo napryazheniya i ego istochnikov i vyyavleniya lits, nuzhdayushchikhsya v poluchenii psikhologicheskoi pomoshchi: metodicheskie rekomendatsii dlya psikhologov i meditsinskikh rabotnikov* [Methods of express diagnostics of the level of psychoemotional stress and its sources and identification of persons in need of psychological assistance: Methodological recommendations for psychologists and medical workers]. Available at: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/560-the-method-of-express-diagnostic> (date of access: 12.01.2021). (in Russian)

Molchanova L.N., Kuznetsova A.A. *Refleksivno-smyslovaya regulyatsiya sostoyaniya psikhicheskogo vygoraniya u pedagogov spetsialnogo korrektsionnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya i otsenivanie ee ehffektivnosti* [Reflexive and semantic regulation of the state of mental burnout among teachers of a special correctional educational institution and evaluation of its effectiveness. *Perspektivy nauki obrazovaniya* [Prospects of science education], 2019, no. 2(38), pp. 212-228. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.2.16>. (in Russian)

Sobchik L.N. *Metod tsvetovykh vyborov. Modifikatsiya vos'mi tsvetovogo testa Lyushera: praktikum po psikhodiagnostike*. [The method of color choices. Modification of the eight-color Lusher test: A workshop on psychodiagnostics]. Saint Petersburg, Rech Publ., 2008, 112 p. (in Russian)

Udovenko S.O. *Professionalnoe zdorov'e uchitelya* [Teacher's health: report]. Available at: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/07/professionalnoe-zdorove-uchitelya> (date of access: 15.04.2022). (in Russian)

Tsyganok I.I. *Tsvetovaya psikhodiagnostika. Modifikatsiya polnogo klinicheskogo testa Lyushera: metodicheskoe rukovodstvo* [Color psychodiagnostics. Modification of the complete clinical Lusher test: Methodological Guide]. Saint Petersburg, Rech Publ., 2007, 264 p. (in Russian)

Сведения об авторах

Семикин Виктор Васильевич
доктор психологических наук, профессор
заведующий, сектор социальных
и психологических исследований
научно-исследовательского отдела
Научный центр изучения Арктики
Россия, 629008, г. Салехард, ул. Республики, 20
e-mail: semikin_v@mail.ru

Попова Татьяна Леонтьевна

Information about authors

Semikin Viktor Vasilyevich
Doctor of Sciences (Psychology), Professor,
Head of the Social and Psychological Research
Sector of the Scientific Research Department
Scientific Center for Arctic Studies
20, Republic st., Salekhard, 629008,
Russian Federation
e-mail: semikin_v@mail.ru

Popova Tatiana Leontievna

*научный сотрудник, сектор социальных и психологических исследований научно-исследовательского отдела
Научный центр изучения Арктики
Россия, 629008, г. Салехард, ул. Республики, 20
e-mail: popova-nadya@yandex.ru*

*Research Scientist, Social and Psychological Research Sector of the Scientific Research Department
Scientific Center for Arctic Studies
20, Republic st., Salekhard,
629008, Russian Federation
e-mail: popova-nadya@yandex.ru*

Межина Ольга Юрьевна

*кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, сектор социальных и психологических исследований научно-исследовательского отдела
Научный центр изучения Арктики
Россия, 629008, г. Салехард, ул. Республики, 20
e-mail: __mezhinaolga@gmail.ru*

Mezhina Olga Yuryevna

*Candidate of Sciences (Pedagogy), Senior Researcher, Social and Psychological Research Sector of the Scientific Research Department
Scientific Center for Arctic Studies
20, Republic st., Salekhard, 629008,
Russian Federation
e-mail: mezhinaolga@gmail.ru*

Кочкин Руслан Алексеевич

*старший научный сотрудник, сектор социальных и психологических исследований научно-исследовательского отдела
Научный центр изучения Арктики
Россия, 629008, г. Салехард, ул. Республики, 20*

Kochkin Ruslan Alekseevich

*Senior Researcher, Social and Psychological Research Sector of the Scientific Research Department
Scientific Center for Arctic Studies
20, Republic st., Salekhard,
629008, Russian Federation
e-mail: kochkin25011983@mail.ru*