

Сильные стороны личности в модели VIA как медиатор психологического благополучия в профессиональной деятельности

А.А. Реан¹, А.А. Ставцев*², Р.Г. Кузьмин³

^{1, 2, 3} Центр социализации, семьи и профилактики асоциального поведения, кафедры психологии воспитания и профилактики девиантного поведения, Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

¹ aa.rean@mpgu.su, <https://orcid.org/0000-0002-1107-9530>

² stavgsev.alex@yandex.ru*, <https://orcid.org/0000-0001-7299-5017>

³ romquz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8851-5313>

* Автор, ответственный за переписку: stavgsev.alex@yandex.ru

Актуальность. Позитивная психология — одно из наиболее современных и быстроразвивающихся направлений в мировой психологической науке. Рассмотрение сильных сторон личности в рамках позитивной психологии в качестве медиаторов негативного влияния профессионального выгорания на психологическое благополучие личности актуализирует использование модели VIA — Values In Action — при изучении психологического благополучия в профессиональной деятельности.

Целью статьи является рассмотрение сильных сторон личности в одной из ключевых моделей в рамках позитивной психологии — VIA. В частности, их роль в качестве «медиаторов» негативного влияния профессионального выгорания на психологическое благополучие личности, представленное концептами удовлетворенности жизнью, самооценкой и самоэффективностью.

Выборка. В исследовании приняли участие 7946 педагогов из семи регионов России (7466 женщин и 480 мужчин) в возрасте от 18 до 95 лет, средний возраст — 45 лет. Также отметим, что абсолютное большинство респондентов (97%) находилось в рамках 20–65 лет.

Методы. В исследовании были использованы личностные опросники: «Шкала удовлетворенности жизнью» (Осин, Леонтьев, 2020), «Шкала самооценки» (Бодалев, Столин, 1987), «Шкала общей самоэффективности» (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996), «Профессиональное выгорание» (Водопьянова, Старченкова, 2019), «Опросник 24 сильных сторон личности» (Ставцев, Реан, Кузьмин, 2021). В результате анализа полученных данных, нами была разработана «путевая модель» (path model). С помощью данной модели была оценена значимость каждого качества личности в роли «буфера» между профессиональным выгоранием и психологическим благополучием.

Результаты. Все показатели согласованности «путевой модели» демонстрируют крайне высокие значения, что свидетельствует о ее надежности в качестве описательного инструмента взаимосвязей представленных элементов. Результаты исследования подтверждают наличие «буферной» функции у определенных качеств личности. Было выделено 14 качеств из 24, проявляющих «буферную» функцию, являющихся наилучшими антагонистами негативного влияния профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью.

Выводы. В ходе исследования установлено, что 14 качеств личности выполняют «буферную функцию», препятствующую негативному влиянию внешних и внутренних факторов, в том числе стресса, на личность. Также 4 качества личности — любознательность, энергичность, оптимизм и благодарность — оказались наиболее значимыми для поддержания психологического благополучия личности, что позволяет говорить о выделении «квартета психологической жизнестойкости».

Ключевые слова: позитивная психология, 24 сильные стороны личности, психологическое благополучие, модель VIA.

Для цитирования: Реан А.А., Ставцев А.А., Кузьмин Р.Г. Сильные стороны личности в модели VIA как медиатор психологического благополучия в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. 2022. № 2 (46). С. 25–34. doi: 10.11621/npj.2022.0203

Strengths of the personality in the VIA model as a mediator of psychological well-being in professional activities

Artur A. Rean¹, Alexey A. Stavtsev^{*2}, Roman G. Kuzmin³

^{1,2,3}The Center for Socialization, Family and Prevention of Antisocial Behavior Research, Department of Psychology of Education and Prevention of Deviant Behavior, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

¹aa.rean@mpgu.su, <https://orcid.org/0000-0002-1107-9530>

²stavtsev.alex@yandex.ru*, <https://orcid.org/0000-0001-7299-5017>

³romquz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8851-5313>

* Corresponding author: stavtsev.alex@yandex.ru

Background. Positive psychology is one of the most rapidly developing areas in modern psychological science. The consideration of personality strengths within the framework of positive psychology as mediators of the negative impact of professional burnout on the psychological well-being of the individual actualizes the use of the “VIA” model in the study of psychological well-being in professional activities.

Objective. In this article, we use the concept of personality strengths in “Values in Action” (VIA) model. In particular, the role of personality strength as a “mediator” of the negative impact of professional burnout on the psychological well-being of the individual, represented by the concepts of life satisfaction, self-esteem and self-efficacy is considered.

Sample. The study involved 7946 teachers from seven regions of Russia (7466 women and 480 men) aged 18 to 95 years, the average age was 45 years. We have to note that the vast majority of respondents (97%) were between 20 and 65 years old.

Methods. The study used personality questionnaires: “Life satisfaction scale” (Osin, Leontiev, 2020), “Self-esteem scale” (Bodalev, Stolin, 1987), “General self-efficacy scale” (Shvartser, Yerusalem, Romek, 1996), “Professional burnout” (Vodopyanova, Starchenkova, 2019), “Questionnaire of 24 personality strengths” (Stavtsev, Rean, Kuzmin, 2021). Having analyzed the collected data, we developed a “path model”. With the help of this model, we assessed the significance of each type of personality strengths as a “buffer” between professional burnout and psychological well-being.

Results. All indicators of consistency in the “path model” demonstrate extremely high values, which indicates its reliability as a descriptive tool applied to relationships of the presented elements. The results of the study confirm the presence of a “buffer” function in certain personality traits. Thus, we identified 14 qualities out of 24 that exhibit a “buffer” function and represent the best antagonists to the negative impact of professional burnout on life satisfaction.

Conclusion. In the study, 14 qualities were found to exhibit a “buffer” function that prevents the negative impact of external and internal factors, including stress, on a person. Also, 4 personality strengths (curiosity, zest, optimism, and gratitude) turned out to be the most significant for maintaining psychological well-being of the individual, which allows us to outline the “quartet of psychological resilience”.

Keywords: positive psychology, 24 personality strengths, psychological well-being, VIA model.

For citation: Rean, A.A., Stavtsev, A.A., Kuzmin, R.G. (2022). Strengths of the personality in the VIA model as a mediator of psychological well-being in professional activities. *Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal [National psychological journal]*, 2 (46), 25–34. doi: 10.11621/npj.2022.0203

Введение

Позитивная психология, как самостоятельное научное направление в рамках психологической науки, появилась в конце XX века и за прошедшие два десятилетия аккумулировала значительный фундамент теоретических и эмпирических исследований, свидетельствующих о значимости и научной достоверности данного направления. Обобщая, можно утверждать, что главным предметом изучения в рамках позитивной психологии является психологическое благополучие личности, социальных групп и общества в целом, при этом, ключевой особенностью направления выступает подход к изучению психологического благополучия личности не столько с точки зрения нивелирования и профилактики негативных аспектов, влияющих на психику и психологию личности, но и изучение, формирование и развитие позитивных аспектов личности. Позитивные аспекты жизнедеятельности крайне обширны и разнообразны в своей форме, способах изучения, описания и, конечно, формирования и практического воздействия. Позитивная психология формирует структурированный, эмпирически доказанный базис для изучения данных позитивных аспектов, «систему координат», в рамках которой можно стандартизировать различные подходы множества разнообразных научных психологических школ к изучению позитивных аспектов личности и их проявления в процессе жизнедеятельности. Универсальность позитивно-психологического подхода обуславливает его масштабность, широкую интегрированность в различные научные направления психологии, а также быстрое развитие рассматриваемых в рамках позитивного подхода концепций.

В настоящее время в отечественных и зарубежных научных сообществах активно исследуются направления позитивной педагогики и психологии в форме позитивных психологических интервенций (Рееан, Ставцев, 2020; Рееан, Ставцев, Егорова, 2021; Francis, Vella-Brodrick, Chyuan-Chin, 2021; Dolev-Amit, Rubin, Zilcha-Mano, 2021; Lavy, 2020), позитивных аспектов личности в модели «24 сильных сторон личности» и их проявление в профессиональной сфере (Рееан, Ставцев, Кузьмин, 2021; Gander, Wagner, Amann, Ruch, 2021; Haslip, Donaldson, 2021), позитивных подходов в психотерапии (Evans, Cullen, 2019; Shaygan, Sheybani Negad, Motazedian, 2021; Chu et al., 2022), нейропсихологии позитивных эмоций (Alexander et al., 2021; Rabinowitz, Arnett, 2018; Telzer, Van Hoorn, Rogers, Do, 2018), психофизиологии нахождения в состоянии «потока» (Peifer, Tan, 2021), влияние пандемии COVID-19 на психологическое благополучие личности в рамках модели «24 сильных сторон личности» (Casali, Feraco, Ghisi, Meneghetti, 2021; Rashid, McGrath, 2020; Waters et al., 2021).

Одной из ключевых моделей в рамках позитивной психологии является модель «24 сильных сторон личности» или Values In Action (VIA), разработанная К. Питерсоном и М. Селигманом (Ставцев, Рееан, Кузьмин, 2021); (Berger, McGrath, 2019). В рамках данной

модели исследователи выделили 24 сильные стороны личности, обоснованные эмпирическими исследованиями поведения человека и имеющие психометрические параметры для валидного научного изучения (Рееан, Ставцев, 2021; Wagner, Gander, Proyer, Ruch, 2020).

Одна из важнейших функций 24 качеств личности — это иммунная, «буферная» функция (Sirgy, 2021) или, говоря математическими терминами, медиативная функция. Таким образом, определенные развитые сильные стороны личности должны оказывать профилактическое влияние, «фильтруя» негативный эффект, тем самым снижая риски социальной дезадаптации.

Цель и гипотеза исследования

Целью данной статьи является исследование медиативной функции каждого из 24 сильных сторон личности во взаимосвязи негативного влияния профессионального выгорания на психологическое благополучие личности, представленное тремя составляющими: удовлетворенность жизнью, самооценка и самоэффективность.

Гипотезой исследования будет положение о том, что определенные позитивные качества личности выступают в виде «буфера» негативного влияния профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью, самооценку и самоэффективность педагогов.

Задачи исследования заключаются в разработке и валидации математических моделей, описывающих «буферную функцию» качеств личности, а также проверке всех 24 качеств личности на наличие данной «буферной функции».

Выборка

Основным инструментом сбора информации было количественное исследование в виде анонимного анкетирования, осуществленного через интернет. Выборку респондентов составили 7946 педагогов из семи регионов России: Москва, Тверская, Курская, Орловская, Смоленская, Мурманская, Волгоградская области и ЯНАО (7466 женщин и 480 мужчин). Возрастной состав выборки от 18 до 95 лет, средний возраст — 45 лет. Также отметим, что абсолютное большинство респондентов (97%) находится в рамках 20–65 лет.

Методы и методики

В анкете, предложенной респондентам, содержались вопросы социально-демографического характера: регион проживания, тип населенного пункта, возраст, пол, наличие/отсутствие брака, наличие/отсутствие детей, уровень образования, материальная обеспеченность семьи, общий стаж, стаж на текущем месте работы, тип образовательного учреждения, квалификационная категория, наличие/отсутствие

административной нагрузки, наличие/отсутствие классного руководства, и общая атмосфера в образовательном учреждении.

А также были использованы личностные опросники:

- «Шкала удовлетворенности жизнью» (Осин, Леонтьев, 2020), 5 утверждений (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — полностью не согласен, а «7» — полностью согласен), 1 шкала (по каждой шкале мин. 5 баллов, макс. 35 баллов), α Кронбаха > 0,8;
- «Шкала самооценки» (Бодалев, Столин, 1987), 10 утверждений (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — полностью не согласен, а «7» — полностью согласен), 1 шкала (по каждой шкале мин. 10 баллов, макс. 70 баллов), α Кронбаха > 0,8;
- «Шкала общей самоэффективности» (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996), 10 утверждений (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — полностью не согласен, а «7» — полностью согласен), 1 шкала (по каждой шкале мин. 10 баллов, макс. 70 баллов), α Кронбаха > 0,9;
- «Профессиональное выгорание» (Водопьянова, Старченкова, 2019), 22 утверждения (ответы оценивались по 7-балльной шкале, где «1» — никогда, а «7» — каждый день), 1 шкала (по каждой шкале мин. 22 баллов, макс. 154 балла), α Кронбаха > 0,9;
- «Опросник 24 сильных сторон личности» (Ставцев, Реан, Кузьмин, 2021), 120 утверждений (ответы оценивались по 5-балльной шкале, где «1» — точно не про меня, а «5» — точно про меня), 24

шкалы по качествам личности — 5 утверждений на шкалу (по каждой шкале мин. 5 баллов, макс. 25 баллов), α Кронбаха > 0,7 (за исключением шкалы «смирение», α Кронбаха = 0,622).

На основе полученных данных была разработана «путевая модель», в англ. path model — одна из форм структурного моделирования уравнений SEM — structural equation modeling в системе AMOS v.23 (Collier, 2020), данная методика предполагает построение модели, информативного представления некоторого наблюдаемого или теоретического явления. В этой модели предполагается, что различные аспекты явления связаны друг с другом в виде определенной гипотетической структуры (например, каким образом профессиональное выгорание влияет на удовлетворенность жизнью/самооценку/самоэффективность напрямую и опосредованно, то есть через определенную сильную сторону личности). Эта структура впоследствии проверяется на внутреннюю согласованность, в результате чего либо подтверждается, либо отклоняется. Подтвержденная структура представляет собой систему уравнений, которая формируется в качестве графических элементов в компьютерной программе и подразумевает статистические и причинно-следственные связи между переменными, погрешностями и может включать несколько уравнений. Модель, представленная в данном исследовании (см. рис. 1), была разработана с целью протестировать роль каждого из 24 качеств личности в виде медиатора, своеобразного «буфера» между негативным влиянием профессионального выгора-

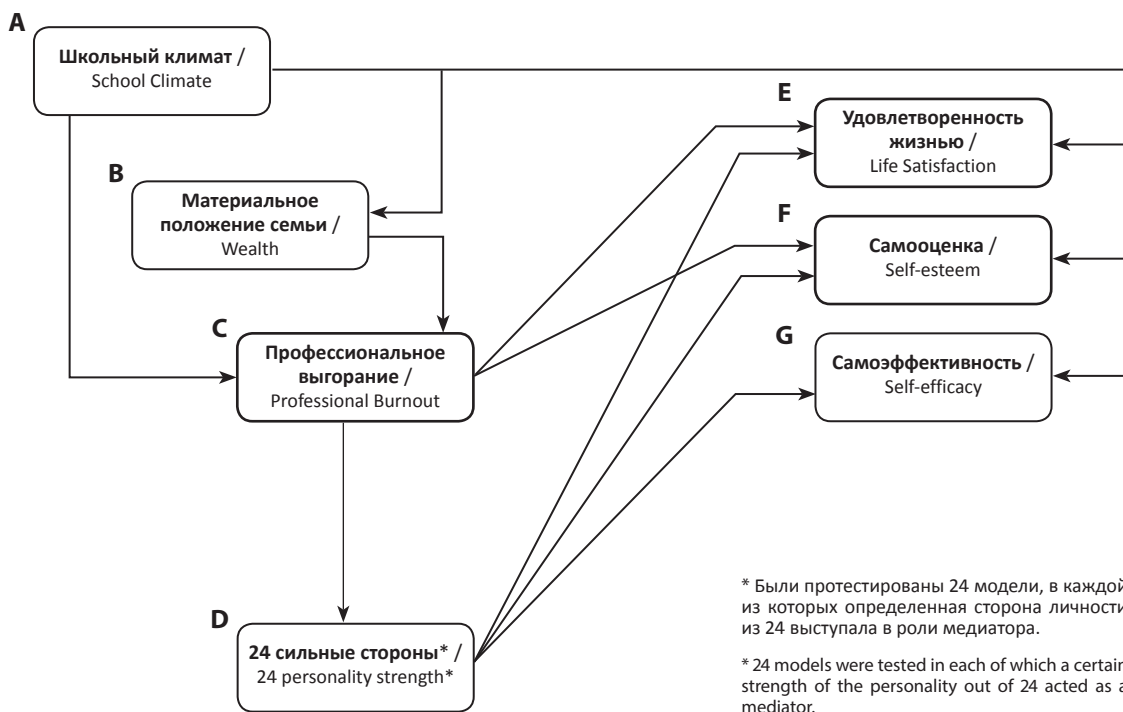


Рис. 1 «Путевая модель» 24 сильных сторон личности как медиатора негативного влияния профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью, самооценку и самоэффективность

Fig. 1. "Path model" of 24 personality strength as mediator towards negative impact of professional burnout on life satisfaction, self-esteem and self-efficacy

ния на показатели психологического благополучия личности (удовлетворенность жизнью, самооценка, самоэффективность). В модель были добавлены социально-демографические показатели: материальное положение семьи и школьный климат, как наиболее тесно связанные по результатам корреляционного анализа как с аспектами психологического благополучия, так и с профессиональным выгоранием (Реан, Ставцев, Кузьмин, 2021). Главной задачей модели является измерение величин прямого и косвенного (через медиацию сильной стороны личности) влияния с целью выявления качеств личности, препятствующих негативному влиянию профессионального выгорания на психологическое благополучие личности. Статистические измерения проводились в программе AMOS v.23. Для оценки качества модели применялись следующие показатели (Hooper, Coughlan, Mullen, 2008): CFI — сравнительный индекс согласия (референтные значения высокой согласованности модели $CFI > 0,90$), RMSEA — среднеквадратическая ошибка оценки (референтные значения высокой согласованности модели $RMSEA < 0,08$), SRMR — стандартизированный корень среднеквадратического остатка (референтные значения высокой согласованности модели $SRMR < 0,08$).

Для удобства мы обозначили каждый элемент модели латинской буквой (A, B, C, D, E, F, G), поэтому при описании влияния можно использовать сочетание латинских букв, например, прямое влияние профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью — CE, косвенное влияние профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью через сильную сторону личности — CDE, и т.д.

Таким образом, в рамках данной статьи мы тестируем 24 модели идентичной структуры с изменяющейся переменной D (в виде каждой из 24 сильных сторон личности из модели VIA: Креативность (творческое мышление, оригинальность, изобретательность); Любовь к учению; Любопытство (любопытность); Широта видения (мудрость); Критическое мышление; Храбрость (отвага); Настойчивость (усердие, трудолюбие, стойкость); Честность (искренность, целостность); Энергичность (жажда жизни, энтузиазм, бодрость); Любовь; Доброта (великодушие, забота, сострадание); Социальный (эмоциональный) интеллект; Просоциальная активность; Беспристрастность; Лидерство; Прощение (умение прощать); Смирение; Благоразумие (осторожность); Самоконтроль (саморегуляция); Умение ценить красоту и совершенство во всем; Благодарность; Оптимизм (надежда, ориентация на лучшее будущее); Чувство юмора (игривость); Духовность (вера, смысл жизни), что формирует различные фактические связи внутри модели, которые мы изучаем и описываем.

Результаты исследования

Все показатели согласованности модели демонстрируют крайне высокие значения, что свидетельствует о высокой согласованности модели, и ее надеж-

ности в качестве описательного инструмента взаимосвязей представленных элементов: $CFI_{\min} > 0,995$; $RMSEA_{\max} < 0,07$; $SRMR_{\max} < 0,019$.

Для рассмотрения медиативного эффекта каждой из 24 сильных сторон личности мы использовали систему анализа данных AMOS v.23, с помощью которой получали величины прямого и опосредованного эффекта влияния показателей уровня благосостояния домохозяйства, школьного климата, профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью, самооценку, самоэффективность. Методом «бутстраппинга» (генерации дополнительных кейсов на основе фактической выборки в количестве 2000 с уровнем соответствия базовым кейсам выборки 95), мы тестировали значимость прямого и опосредованного эффекта. Также отметим, что совокупный эффект (сочетание значимых прямого и опосредованного эффекта, см. рис. 2) между УБД, ШК, ПВ и УЖ, СО, СЭ оказался значимым ($p < 0,05$) во всех 24 моделях.

Нами используются понятия прямой и опосредованный эффекты влияния, а также форма медиативного («буферного») эффекта всех 24 качеств личности, которая может быть представлена в трех аспектах: (1) частичная медиация — значим ($p < 0,05$) как прямой, так и опосредованный эффект; (2) полная медиация — опосредованный эффект значим ($p < 0,05$), прямой эффект не значим; (3) отсутствие медиации — прямой эффект значим ($p < 0,05$), опосредованный эффект не значим (см. рис. 2.). Совокупный эффект представляет собой совокупность всех значимых ($p < 0,05$) эффектов (прямого и опосредованного).

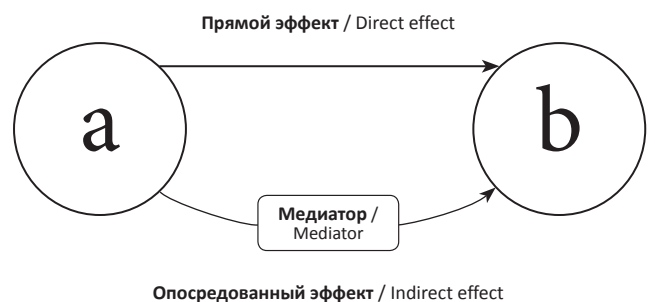


Рис 2. Прямой и опосредованный эффекты

Fig. 2. Direct and indirect effects

Все 24 качества личности выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи уровня благосостояния домохозяйства и удовлетворенности жизнью педагогов. Качества личности: креативность, любовь к учению, любопытство, широта видения, критическое мышление, храбрость, настойчивость, честность, доброта, социальный интеллект, беспристрастность, лидерство, прощение, смирение, благоразумие, самоконтроль, умение ценить красоту, чувство юмора и духовность — также выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи школьного климата и удовлетворенности жизнью педагогов, при этом качества личности — энергичность, любовь, просоциальная активность, благодарность и оптимизм — выступают в роли ме-

диатора (полная медиация) во взаимосвязи школьного климата и удовлетворенности жизнью педагога.

Все 24 качества личности выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи уровня профессионального выгорания и удовлетворенности жизнью педагогов. Наиболее значимую «буферную функцию» между негативным влиянием профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью педагогов (сравнение стандартизированного значения прямого ($V_{\text{прям./dir.}}$) и опосредованного эффектов ($V_{\text{опоср./indir.}}$)) выполняют качества личности: любопытство, энергичность, любовь, благодарность, оптимизм.

Все 24 качества личности выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи уровня благосостояния домохозяйства и самооценки педагогов, а также во взаимосвязи школьного климата и самооценки педагогов. Абсолютное большинство качеств личности (23), за исключением качества личности «смирение», выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи уровня профессионального выгорания и самооценки педагогов. Наиболее значимую «буферную функцию» между негативным влиянием профессионального выгорания на самооценку педагогов выполняют качества личности: честность, энергичность, любовь, благодарность, оптимизм.

Все 24 качества личности выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи уровня благосостояния домохозяйства и самоэффективности педагогов. Качества личности: креативность, любовь к учению, любопытство, широта видения, критическое мышление, храбрость, настойчивость, честность, доброта, прощение, смирение, самоконтроль, умение ценить красоту, чувство юмора и духовность — выступают в роли медиатора (полная медиация) во взаимосвязи школьного климата и самоэффективности педагогов. Качества личности: энергичность, любовь, социальный интеллект, просоциальная активность, беспристрастность, лидерство, благоразумие, благодарность и оптимизм — выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи школьного климата и самоэффективности педагогов. Все 24 качества личности выступают в роли медиатора (частичная медиация) во взаимосвязи уровня профессионального выгорания и самоэффективности педагогов. Наиболее значимую «буферную функцию» между негативным влиянием профессионального выгорания на самоэффективность педагогов выполняют качества личности: креативность, любопытство, широта видения, критическое мышление, настойчивость, честность, энергичность, любовь, доброта, социальный интеллект, просоциальная активность, беспристрастность, благодарность, оптимизм.

При обсуждении полученных результатов мы считаем, что стоит начать с «путевой» модели, ее структуры и показателей согласованности. В рамках модели переменные можно сгруппировать по нескольким категориям, например, характеристики внешней

социальной среды (уровень дохода домохозяйства и школьный климат) и внутриличностные характеристики (профессиональное выгорание, 24 сильные стороны личности, удовлетворенность жизнью, самооценка и самоэффективность). Структура модели подразумевает, что сравнивать прямой и опосредованный эффект влияния в виде стандартизированных чисел следует только во взаимоотношениях переменных профессиональное выгорание и удовлетворенность жизнью, самооценка, самоэффективность. Это связано с тем, что материальное положение семьи и школьный климат рассматриваются как характеристики внешней социальной среды, которые напрямую влияют на психологическое благополучие личности, выраженное удовлетворенностью жизнью, самооценкой и самоэффективностью, косвенное влияние данных внешних характеристик проявляется через уровень профессионального выгорания. Уровень дохода домохозяйства и школьный климат вне зависимости от качества, выступающего медиатором, показывают значение, отличающееся в пределах 0,02 по модулю при прямом влиянии и в пределах 0,003 по модулю при опосредованном влиянии, что обусловлено тем, что в представленной «путевой» модели уровень дохода домохозяйства и школьный климат рассматриваются как внешние атрибуты социальной среды — важные составные части профессионального выгорания. Высокие показатели согласованности модели говорят о ее структурной валидности, а также надежности в рамках использования полученных данных при работе с моделью для описания взаимосвязей переменных.

Все сильные стороны личности в подавляющем большинстве случаев выступают в роли медиаторов. В одних случаях наблюдается частичная медиация, в других — полная, что говорит о том, что так или иначе каждое качество личности задействовано во внутриличностном процессе негативного воздействия профессионального выгорания на психологическое благополучие личности, выраженное удовлетворенностью жизнью, самооценкой и самоэффективностью. Единственным исключением является сильная сторона личности «смирение», которое не является медиатором во взаимосвязи уровня профессионального выгорания и самооценки педагогов.

Наличие медиативной роли у качества не является тождественным выполнению «буферной функции» — защиты психологического благополучия личности от профессионального выгорания. Для определения, является ли сильная сторона личности «буфером», мы предлагаем оценивать соотношение прямого и опосредованного эффекта, считая, что чем ближе к единице отношение стандартизированных коэффициентов ($V_{\text{опоср.}}/V_{\text{прямое}}$), тем большую «буферную функцию» каждое качество выполняет в каждой взятой взаимосвязи. В результате такого подхода мы установили, что наилучшими антагонистами негативного влияния профессионального выгорания на удовлетворенность жизнью выступают сильные стороны

личности: любопытство, энергичность, любовь, благодарность, оптимизм; на самооценку — честность, энергичность, любовь, благодарность, оптимизм; на самооценку — креативность, любопытство, широта видения, критическое мышление, настойчивость, честность, энергичность, любовь, доброта, социальный интеллект, просоциальная активность, беспристрастность, благодарность, оптимизм.

Обобщая, можно сказать, что «буферную функцию» между негативным влиянием профессионального выгорания на психологическое благополучие личности, выраженное в удовлетворенности жизнью, самооценке и самооценке, выполняют 14 качеств личности: *креативность, любопытство, широта видения, критическое мышление, настойчивость, честность, энергичность, любовь, доброта, социальный интеллект, просоциальная активность, беспристрастность, благодарность, оптимизм.*

Ранее мы публиковали «Предиктивную модель психологического благополучия личности в профессиональной деятельности» (Реан, Ставцев, 2021), в рамках рассмотрения данной модели мы также выделили 14 качеств личности, обладающих наибольшим «мультипликационным эффектом полезности» для стимулирования личного благополучия педагога в профессиональной деятельности, эти 14 сильных сторон личности: *креативность, любовь к учению, любопытство, широта видения, критическое мышление, храбрость, энергичность, любовь, социальный интеллект, лидерство, благодарность, оптимизм, чувство юмора, духовность.* В теории позитивной психологии выраженность и личностная иерархия 24 сильных сторон оценивается личностным опросником: чем больше показатель выраженности и чем выше качество стоит в личной иерархии у индивида, тем больше его фактическое проявление в ходе жизнедеятельности положительно влияет на психологическое благополучие данного индивида (Реан, Ставцев, 2021). В модели, представленной ранее (Реан, Ставцев, 2021), силу положительного влияния мы назвали «мультипликационный эффект полезности», т.е. чем больше выраженность и чем выше в иерархии стоит определенное качество, тем большим «мультипликационным эффектом полезности» оно обладает.

Выводы

Как видно из сравнения двух списков — 9 качеств личности фигурируют в обоих списках, однако в списке «буферной функции» также добавляются настойчивость, честность, доброта, просоциальная активность, беспристрастность, в списке «мультипликационного эффекта полезности» данные качества сменяются сильными сторонами: любовь к учению, храбрость, лидерство, чувство юмора, духовность. Мы связываем это расхождение с тем, что в данной статье мы рассматривали качества личности, снижающие негативное влияние профессионального выго-

рания на психологическое благополучие, а в «предиктивной модели» рассматривали качества личности, реализация которых ведет к психологическому благополучию в профессиональной деятельности. Мы считаем, что важным фактором, который будет влиять на профессиональное выгорание и актуализировать 5 качеств личности, выявленных в «предиктивной модели психологического благополучия в профессиональной деятельности», является мотивационная составляющая личности. В дальнейших наших исследованиях мы обязательно включим шкалу мотивации, эта гипотеза будет проверена. При этом наши усилия будут направлены не просто на проверку факта такого влияния, но и на выявление конкретных закономерностей, механизмов и особенностей такого влияния.

Если более пристально рассмотреть выявленные нами качества личности и совершить более жесткий отбор по универсальным показателям «буферной функции», мы получим 5 качеств личности с наиболее выраженным эффектом: любопытство, энергичность, любовь, благодарность, оптимизм, что в значимой мере согласуется с выделенными нами ранее 4 качествами личности: любопытство, энергичность, благодарность, оптимизм, обладающими универсально высоким положительным влиянием на личность через призму всех аспектов психологического благополучия личности из рассмотренных нами в предшествующем исследовании (Реан, Ставцев, 2021). Это согласуется с результатами зарубежных исследований, которые также выделяют любознательность, энергичность, благодарность и оптимизм, как наиболее связанные с высокой удовлетворенностью жизнью, субъективной жизнестойкостью и другими показателями высокого психологического благополучия личности (Brdar, Kashdan, 2010; Gander, Hofmann, Proyer, Ruch, 2020). Основываясь на полученных данных, мы считаем, уместно говорить о «квартете» (любознательность, энергичность, благодарность, оптимизм) или, в отдельных случаях, «квинтете» (любознательность, энергичность, любовь, благодарность, оптимизм) психологической жизнестойкости, т.е. данные сильные стороны личности наиболее связаны с психологическим благополучием личности и ее психологической жизнестойкостью, как способностью противостоять негативному влиянию внешних факторов на психологическое благополучие. Развитие качеств личности, входящих в «квартет», а в отдельных случаях в «квинтет психологической жизнестойкости», на наш взгляд, является формой гармоничного развития личности, способствующей ее социальной адаптации и эффективному функционированию в процессе жизнедеятельности.

В практическом ключе полученные нами результаты возможно использовать в рамках разработки программ, направленных на обучение педагогов способам защиты от профессионального выгорания, в том числе путем развития определенных конкретных сильных сторон личности.

Литература:

- Бодалев А.А., Столин В.В. Психологическая диагностика: монография. М.: Изд-во Московского университета, 1987.
- Водошнянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2019.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (155). С. 117–142. doi: 10.14515/monitoring.2020.1.06
- Реан А.А., Ставцев А.А. Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия, агрессии и буллинга // Вопросы образования. 2020. № 3. 37–59. doi: 10.17323/1814-9545-2020-3-37-59
- Реан А.А., Ставцев А.А. Сильные стороны личности в модели VIA как предиктор личностного благополучия педагога в профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11, № 4. С. 371–388. doi:10.21638/spbu16.2021.406
- Реан А.А., Ставцев А.А., Егорова А.В. Позитивная психология как инструмент модерации процесса социализации школьников // Сибирский психологический журнал. 2021. № 82. С. 191–207. doi: 10.17223/17267080/82/11
- Реан А.А., Ставцев А.А., Кузьмин Р.Г. Позитивно-психологический подход как фактор стимулирования психологического благополучия и редуцирования рисков профессионального выгорания педагога // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3, № 4. С. 461–473. doi: 0.33910/2686-9527-2021-3-4-461-473
- Ставцев А.А., Реан А.А., Кузьмин Р.Г. Сильные стороны личности российских педагогов в модели VIA: апробация русскоязычной версии опросника «24 сильные стороны личности» (VIA — IS120) // Интеграция образования. 2021. Т. 25, № 4. С. 372–386. doi: 10.15507/1991-9468.105.025.202104.681-699
- Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–77. URL: <http://www.romek.ru/ru/node/31>
- Alexander, R. et al. (2021). The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 121, 220–249. doi: 10.1016/j.neubiorev.2020.12.002
- Berger, D.M., McGrath, R.E. (2019). Are there virtuous types? Finite mixture modeling of the VIA Inventory of Strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 14 (1), 77–85. doi: 10.1080/17439760.2018.1510021
- Brdar, I., Kashdan, T.B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44 (1), 151–154. doi: 10.1016/j.jrp.2009.12.001
- Casali, N., Feraco, T., Ghisi, M., Meneghetti, C. (2021). “Andrà tutto bene”: associations between character strengths, psychological distress and self-efficacy during Covid-19 lockdown. *Journal of happiness studies*, 22 (5), 2255–2274. doi: 10.1007/s10902-020-00321-w
- Chu, M.H.W. et al. (2022). Positive psychotherapy for psychosis in Hong Kong: A randomized controlled trial. *Schizophrenia research*, 240, 175–183. doi: 10.1016/j.schres.2021.12.044
- Collier, J.E. (2020). *Applied Structural Equation Modeling Using AMOS: Basic to Advanced Techniques*. Routledge.
- Dolev-Amit, T., Rubin, A., Zilcha-Mano, S. (2021). Is awareness of strengths intervention sufficient to cultivate wellbeing and other positive outcomes? *Journal of Happiness Studies*, 22 (2), 645–666. doi: 10.1007/s10902-020-00245-5
- Evans, J.J., Cullen, B. (2019). Positive psychotherapy for neurological conditions. In G.N. Yeates, F. Ashworth (Eds.), (pp. 95–108). Routledge.
- Francis, J., Vella-Brodrick, T., Chyuan-Chin, T. (2021). Effectiveness of online, school-based Positive Psychology Interventions to improve mental health and wellbeing: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 11 (4), 44–67. doi: 10.5502/ijw.v11i4.1465
- Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R.T., Ruch, W. (2020). Character strengths — Stability, change, and relationships with well-being changes. *Applied Research in Quality of Life*, 15 (2), 349–367. doi: 10.1007/s11482-018-9690-4
- Gander, F., Wagner, L., Amann, L., Ruch, W. (2021). What are character strengths good for? A daily diary study on character strengths enactment. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11. doi: 10.1080/17439760.2021.1926532
- Haslip, M.J., Donaldson, L. (2021). What character strengths do early childhood educators use to address workplace challenges? Positive psychology in teacher professional development. *International Journal of Early Years Education*, 29 (3), 250–267. doi: 10.1080/09669760.2021.1893666
- Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. (2008). Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature. In 7th European Conference on research methodology for business and management studies, (pp. 195–200). doi: 10.21427/D79B73
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15 (2), 573–596. doi: 10.1007/s11482-018-9700-6
- Peifer, C., Tan, J. (2021). The psychophysiology of flow experience. In *Advances in flow research*, (pp. 191–230). Springer, Cham.
- Rabinowitz, A.R., Arnett, P.A. (2018). Positive psychology perspective on traumatic brain injury recovery and rehabilitation. *Applied Neuropsychology: Adult*, 25 (4), 295–303. doi: 10.1080/23279095.2018.1458514
- Rashid, T., McGrath, R. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID-19. *International Journal of Wellbeing*, 10 (4). doi: 10.5502/ijw.v10i4.1441
- Shaygan, M., Sheybani Negad, S., Motazedian, S. (2021). The effect of combined sertraline and positive psychotherapy on hopelessness and suicidal ideation among patients with major depressive disorder: a randomized controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 1–10. doi: 10.1080/17439760.2021.1913636
- Sirgy, M.J. (2021). Effects of Personality on Wellbeing. In *The Psychology of Quality of Life*, (pp. 207–221). Springer, Cham.
- Telzer, E.H., Van Hoorn, J., Rogers, C.R., Do, K.T. (2018). Social influence on positive youth development: A developmental neuroscience perspective. *Advances in child development and behavior*, 54, 215–258. doi: 10.1016/bs.acdb.2017.10.003

Wagner, L., Gander, F., Proyer, R.T., Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15 (2), 307–328. doi: 10.1007/S11482-018-9695-Z

Waters, L. et al. (2021). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 1–21. doi: 10.1080/17439760.2021.1871945

References:

Alexander, R. et al. (2021). The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 121, 220–249. doi: 10.1016/j.neubiorev.2020.12.002

Berger, D.M., McGrath, R.E. (2019). Are there virtuous types? Finite mixture modeling of the VIA Inventory of Strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 14 (1), 77–85. doi: 10.1080/17439760.2018.1510021

Bodalev, A.A., Stolin, V.V. (1987). Psychological diagnostics: monography. M.: Izd-vo Moskovskogo universiteta. (In Russ.).

Brdar, I., Kashdan, T.B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44 (1), 151–154. doi: 10.1016/j.jrp.2009.12.001

Casali, N., Feraco, T., Ghisi, M., Meneghetti, C. (2021). “Andrà tutto bene”: associations between character strengths, psychological distress and self-efficacy during Covid-19 lockdown. *Journal of happiness studies*, 22 (5), 2255–2274. doi: 10.1007/s10902-020-00321-w

Chu, M.H.W. et al. (2022). Positive psychotherapy for psychosis in Hong Kong: A randomized controlled trial. *Schizophrenia research*, 240, 175–183. doi: 10.1016/j.schres.2021.12.044

Collier, J.E. (2020). Applied Structural Equation Modeling Using AMOS: Basic to Advanced Techniques. Routledge.

Dolev-Amit, T., Rubin, A., Zilcha-Mano, S. (2021). Is awareness of strengths intervention sufficient to cultivate wellbeing and other positive outcomes? *Journal of Happiness Studies*, 22 (2), 645–666. doi: 10.1007/s10902-020-00245-5

Evans, J.J., Cullen, B. (2019). Positive psychotherapy for neurological conditions. In G.N. Yeates, F. Ashworth (Eds.), (pp. 95–108). Routledge.

Francis, J., Vella-Brodrick, T., Chyuan-Chin, T. (2021). Effectiveness of online, school-based Positive Psychology Interventions to improve mental health and wellbeing: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 11 (4), 44–67. doi: 10.5502/ijw.v11i4.1465

Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R.T., Ruch, W. (2020). Character strengths — Stability, change, and relationships with well-being changes. *Applied Research in Quality of Life*, 15 (2), 349–367. doi: 10.1007/s11482-018-9690-4

Gander, F., Wagner, L., Amann, L., Ruch, W. (2021). What are character strengths good for? A daily diary study on character strengths enactment. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11. doi: 10.1080/17439760.2021.1926532

Haslip, M.J., Donaldson, L. (2021). What character strengths do early childhood educators use to address workplace challenges? Positive psychology in teacher professional development. *International Journal of Early Years Education*, 29 (3), 250–267. doi: 10.1080/09669760.2021.1893666

Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. (2008). Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature. In 7th European Conference on research methodology for business and management studies, (pp. 195–200). doi: 10.21427/D79B73

Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15 (2), 573–596. doi: 10.1007/s11482-018-9700-6

Osin, E.N., Leont'ev, D.A. (2020). Brief Russian language scales of subjective well-being diagnostics: psychometrical characteristics and comparative analysis. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: jekonomicheskie i social'nye peremeny (Public opinion monitoring: economic and social changes)*, 1 (155), 117–142. (In Russ.).

Peifer, C., Tan, J. (2021). The psychophysiology of flow experience. In *Advances in flow research*, (pp. 191–230). Springer, Cham.

Rabinowitz, A.R., Arnett, P.A. (2018). Positive psychology perspective on traumatic brain injury recovery and rehabilitation. *Applied Neuropsychology: Adult*, 25 (4), 295–303. doi: 10.1080/23279095.2018.1458514

Rashid, T., McGrath, R. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID-19. *International Journal of Wellbeing*, 10 (4). doi: 10.5502/ijw.v10i4.1441

Rean, A.A., Stavtsev, A.A. (2020). Positive Psychological Interventions to Prevent Well-Being Issues, Aggression and Bullying in School Students. *Voprosy obrazovaniya (Educational Studies)*, 3, 37–59. (In Russ.).

Rean, A.A., Stavtsev, A.A. (2021). Personal strength in the “VIA” model as a predictor of a teacher’s well-being in the professional sphere. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya (Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology)*, 11 (4), 371–388. (In Russ.).

Rean, A.A., Stavtsev, A.A., Egorova, A.V. (2021). Positive Psychology as a Tool for Moderating the Socialization Process of School-Age Children. *Sibirskiy psikhologicheskij zhurnal (Siberian journal of psychology)*, 82, 191–207. (In Russ.).

Rean, A.A., Stavtsev, A.A., Kuzmin, R.G. (2021). Positive psychology approach as a factor of stimulating psychological well-being and reducing the risks of professional burnout of a teacher. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii (Psychology in Education)*, 3 (4), 461–473. (In Russ.).

Shaygan, M., Sheybani Negad, S., Motazedian, S. (2021). The effect of combined sertraline and positive psychotherapy on hopelessness and suicidal ideation among patients with major depressive disorder: a randomized controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 1–10. doi: 10.1080/17439760.2021.1913636

Shvartser, R., Jerusalem, M., Romek, V. (1996). The Russian version of self-efficacy scale of R. Schwarzer and M. Jerusalem. *Inostrannaya psikhologiya (Foreign psychology)*, 7, 71–77. (In Russ.).

Sirgy, M.J. (2021). Effects of Personality on Wellbeing. In *The Psychology of Quality of Life*, (pp. 207–221). Springer, Cham.

- Stavtsev, A.A., Rean, A.A., Kuzmin, R.G. (2021). Approbation of the Russian-language version of the questionnaire “Values in Action Inventory of Strengths” (VIA — IS120). *Integratsiya obrazovaniya (Integration of Education)*, 25 (4), 372–386. (In Russ.).
- Telzer, E.H., Van Hoorn, J., Rogers, C.R., Do, K.T. (2018). Social influence on positive youth development: A developmental neuroscience perspective. *Advances in child development and behavior*, 54, 215–258. doi: 10.1016/bs.acdb.2017.10.003
- Vodop'yanova, N.E., Starchenkova, E.S. (2019). Burnout syndrome: diagnosis and prevention. М.: Urait. (In Russ.).
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R.T., Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15 (2), 307–328. doi: 10.1007/S11482-018-9695-Z
- Waters, L. et al. (2021). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 1–21. doi: 10.1080/17439760.2021.1871945

Статья получена 26.04.2022;
принята 11.05.2022;
отредактирована 20.05.2022

Received 26.04.2022;
accepted 11.05.2022;
revised 20.05.2022

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT AUTHORS



Реан Артур Александрович — академик РАО, доктор психологических наук, профессор, директор Центра социализации, семьи и профилактики асоциального поведения, заведующий кафедрой психологии воспитания и профилактики девиантного поведения Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет, aa.rean@mpgu.su, <https://orcid.org/0000-0002-1107-9530>

Artur A. Rean — Academician of the Russian Academy of Education, Doctor in Psychology, Professor, Head of The Center for Socialization, Family and Prevention of Antisocial Behavior Research, Moscow Pedagogical State University; Chairman of Department of Psychology of Education and Prevention of Deviant Behavior, Moscow Pedagogical State University, aa.rean@mpgu.su, <https://orcid.org/0000-0002-1107-9530>



Ставцев Алексей Андреевич — аналитик Центра социализации, семьи и профилактики асоциального поведения, ассистент кафедры психологии воспитания и профилактики девиантного поведения Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет, stavtsev.alex@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7299-5017>

Alexey A. Stavtsev — Research Analyst of The Center for Socialization, Family and Prevention of Antisocial Behavior Research, Moscow Pedagogical State University; Assistant, Department of Psychology of Education and Prevention of Deviant Behavior, Moscow Pedagogical State University, stavtsev.alex@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7299-5017>



Кузьмин Роман Геннадьевич — аналитик Центра социализации, семьи и профилактики асоциального поведения, ассистент кафедры психологии воспитания и профилактики девиантного поведения Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет, romquz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8851-5313>

Roman G. Kuzmin — Research Analyst of The Center for Socialization, Family and Prevention of Antisocial Behavior Research, Moscow Pedagogical State University; Assistant, Department of Psychology of Education and Prevention of Deviant Behavior, Moscow Pedagogical State University, romquz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8851-5313>