

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
педагогический университет им. К. Д. Ушинского»

СУБЪЕКТИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Сборник научных материалов

Ярославль
2024

УДК 159.9; 159.99; 377; 378
ББК 88.4; 88.53; 88.8
С89

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

Рецензенты:

доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, директор института педагогики и психологии, профессор кафедры педагогики и акмеологии личности Костромского государственного университета

Самохвалова Анна Геннадьевна

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова, Заслуженный работник высшего профессионального образования РФ

Кашапов Мергалис Мергалимович

Субъективное психологическое благополучие : сборник научных материалов / под науч. ред. доктора психологических наук, профессора Н.В. Нижегородцевой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2024. – 355 с.
ISBN 978-5-00089-710-2

В сборнике представлены статьи и тезисы участников международной конференции «Психологическое благополучие современного человека» (21 февраля 2024, г. Ярославль, ЯГПУ им. К.Д. Ушинского), посвященные актуальным проблемам психологии современного человека в науке и в сфере практической деятельности психолога, обусловленных социокультурными изменениями современного общества. Материалы сборника содержат новые теоретические подходы и методы исследования, оригинальный эмпирический материал, примеры практического использования результатов научных исследований для решения практических задач образования.

УДК 159.9; 159.99; 377; 378
ББК 88.4; 88.53; 88.8

ISBN 978-5-00089-710-2

© ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», 2024
© Авторы материалов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

К.О. Богомазова

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 9

М. Ванг

РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА 15

Д.Э. Воробьева, Т.Г. Шатюк

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ, СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА И ДИСПОЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ У СТУДЕНТОВ 20

Д. Д. Втюрина

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ 28

С.А. Гинбург

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ ИЗ ЧИСЛА ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, В УСЛОВИЯХ КОЛЛЕДЖА КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ 35

Е.А. Горбаренко, С.В. Переверзев

ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТЬ ВО ВНУТРИЛИЧНОСТНОМ КОНФЛИКТЕ 41

Э.С. Дементьева

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ 47

Е.В. Дробышевская

ДНЕВНИКОВАЯ ТЕРАПИЯ И БАЛИНТОВСКИЕ ГРУППЫ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 54

А.Г. Ерофеева., А.А.Карпов

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УСЛОВИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ 58

И.И. Зверева, С.В. Степанова «УГОЛОК ЭМОЦИЙ» КАК ЭЛЕМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА, СПОСОБСТВУЮЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО СОЗДАНИЮ «УГОЛКА ЭМОЦИЙ»	65
М.А. Зиман РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ – ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	70
Е.Ю. Капустина, Л.А. Веселова НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ	78
А.А. Карпов УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ОРГАНИЗАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМАТИКЕ	85
В.В. Касперович ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРОФЕССИОНАЛА	91
М.П. Китаева КОУЧИНГОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОТЧУЖДЕННОЙ ЛИЧНОСТИ	97
О.С. Коган, М.В. Лифанова ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	104
С.А. Колесникова, В.И. Рерке КАТЕГОРИЯ «СЧАСТЬЯ» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	111
Г.А. Коллонтай ВНЕДРЕНИЕ КОУЧ-МЕТОДА БОГОБАН ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В БИЗНЕС-СРЕДЕ	118
Е.В. Костина ТЕХНОЛОГИЯ WELL-BEING В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТЕКУЧЕСТИ КАДРОВ	125

А.Д. Куренкова К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРЕДЭК- ЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТАРШЕКЛАССНИ- КОВ	132
Н. Б. Куршакова ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТО- ДОВ УПРАВЛЕНИЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГО- ПОЛУЧИЕ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ	139
С.И. Ладущкин СМЫСЛОВАЯ КОНСИСТЕНТНОСТЬ КАК ФУНДАМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА	147
К. С. Лебедева, Т. В. Ледовская ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИНТЕРНАЛЬНЫХ И ЭКС- ТЕРНАЛЬНЫХ ПРЕДИКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ	154
Ж.А. Леснянская ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ ИЗ ГОРОДСКОЙ И ПОСЕЛКОВОЙ ШКОЛЫ	161
С.Е. Манабаева, А.Б. Сикимбаева, К.К. Кабекеева ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	167
Е.А. Моисеева ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛО- ГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ	175
Ч.Р. Мухаматдинова, А.А. Сафина ОРГАНИЗОВАННЫЙ ДОСУГ ШКОЛЬНИКОВ КАК УСЛО- ВИЕ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	181
Е.А. Ободкова ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГЕНДЕРНЫХ БАРЬЕРОВ В ПРО- ФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ	186
Т.А. Парфенова, Е.Ю. Заславская, О.А. Коршунова СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПСИХОЛОГОВ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ	192
Р.М. Плитко, В.О. Короп ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ ОМСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА	199

П. А. Позднякова НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МАЛОКОМПЛЕКТ- НОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ШКОЛЬНИКОВ	206
С.Е. Покровская, Д.В.Глазунова ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ЯВЛЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕ	213
А.А. Полуян ПРОБЛЕМА МНОГООБРАЗИЯ ПОНИМАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В НАУКЕ	224
В.Н. Поникарова ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГО- ПОЛУЧИЕ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ	230
Е.И. Приходченко, В.В. Жир ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИО- НАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ	237
Е.И. Приходченко, И.В. Станков СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛО- ГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ	246
Н.Р. Рыжкова ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ КОММУНИКАТИВ- НЫХ ДЕВИАЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬ- НОСТИ ПЕДАГОГА	253
Т. Л. Савустьяненко, А. В. Савустьяненко ПСИХОГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ПСИ- ХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ «ПЕДАГОГ — ОБУ- ЧАЕМЫЙ»: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ДИСКУРС	258
Т. Л. Савустьяненко, А. В. Савустьяненко ПСИХОГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ПСИ- ХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ «ПЕДАГОГ — ОБУ- ЧАЕМЫЙ»: ПРАКТИЧЕСКИЙ ДИСКУРС	265

И.В. Серафимович МОЖЕТ ЛИ РЕСУРСНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ ВЫСТУПАТЬ КАК CONTRA-ПРЕДИКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	274
А.В. Сидорова, И.Н. Ефремкина РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ВУЗА	282
А. В. Сизова, Н.Н. Шапранова СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПСИХОЛОГО-ПЕДА- ГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ОТРОЧЕСТВА	287
К.В. Скворцов, Д.О. Василишин КИБЕРБУЛЛИНГ, КАК НЕДООЦЕНЕННАЯ УГРОЗА В РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ	292
Е.А. Телепнёва СПЕЦИФИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, АГРЕССИВ- НОСТИ И КОНФЛИКТНОСТИ У СТУДЕНТОВ...	296
Т. С. Терентьева ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИ- ЯТИЕ СЧАСТЬЯ	304
А.Э. Цымбалюк, В.О. Виноградова ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	310
И.В. Шалимов ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОТРУДНИ- КОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	317
Е.А. Шутова, Н.В. Фёдорова КВИЗ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА	323
Ю. Цзинься РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОСТИЖЕ- НИИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ	330

А.С. Ярошевич

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕ-
ДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ КАК УСЛО-
ВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ**

336

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

341

К.О. Богомазова**АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ПАРАМЕТРОВ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аннотация. Цель исследования в сравнительном анализе взаимосвязей интегрального показателя жизнеспособности с индивидуально-психологическими параметрами студентов – представителей различных профилей профессиональной подготовки. Сравнимые коррелограммы включали взаимосвязи показателей социальной тревоги, толерантности к неопределенности, волевой саморегуляции и эмоционального интеллекта. Установлены общие и специфические взаимосвязи. Общими для всех студентов было наличие отрицательной связи между социальной тревогой и жизнеспособностью, социальной тревогой и волевой саморегуляцией. Последняя положительно связана с эмоциональным интеллектом. Специфические взаимосвязи отражают особенности учебно-профессиональной деятельности студентов. Автором определены перспективы исследования и практическая значимость полученных результатов.

Ключевые слова: жизнеспособность, студенты, профиль обучения, взаимосвязи, корреляция, сравнительный анализ

К.О. Bogomazova**ANALYSIS OF THE INTERRELATIONSHIPS
OF PSYCHOLOGICAL PARAMETERS OF VIABILITY
AMONG STUDENTS ENROLLED IN VARIOUS
VOCATIONAL TRAINING PROGRAMS**

Abstract. The article offers a comparative analysis of the interrelationships of the integral indicator of viability with the individual

psychological parameters of 417 students representing various professional training profiles: physical culture and sports, technical, legal and pedagogical, of these, 220 are students with an average level of viability. All students are undergraduates (4-5 years of study) who have completed an internship. The general and specific interrelations caused by the peculiarities of educational and professional activity are established.

Keywords: viability, students, learning profile, relationships, correlation, comparative analysis

Введение. Феномен жизнеспособности к настоящему времени условно определен, но постоянный психологический анализ уточняет и модифицирует его содержательную основу [Рогачева, 2019, с. 30]. Механизмами жизнеспособности являются саморегуляция и самоконтроль поведения, совладание и жизнестойкость [Лактионова, 2010, С. 14]. Активность индивидуума дополняется уникальными сочетаниями мотивов и эффектов его деятельности в периоде «здесь и сейчас» и отражает его жизнеспособность как «интегральная возможность его качественно своеобразного становления в социуме, реализуемая в форме универсальной смысловотворческой коммуникабельности» [Рыльская, 2009, с. 6].

Характеристика жизнеспособности современной студенческой молодежи неоднозначная в силу зависимостей от множества факторов среды [Постылякова, 2020; Сараева, 2020] – с одной стороны и фрагментарности – исследования отдельных ее параметров, с другой [Шерешкова, 2019; Волгуснова, 2021].

Современные подходы к оцениванию жизнеспособности [Постылякова, 2020; Рыльская, 2021] позволяют выявить специфические признаки, характерные для человека (личности) с учетом его индивидуально-типологических особенностей в условиях осуществления им определенной деятельности.

В контексте выше указанного, единичными являются результаты исследований сравнительной характеристики взаимосвязей параметров жизнеспособности у студентов.

Целью настоящего исследования является оценка взаимосвязей психологических параметров жизнеспособности у студентов – представителей различных профилей профессиональной подготовки.

Материалы и методы. Батареею психодиагностических методик составляли: тест эмоционального интеллекта – «ЭмИн» (Люсин Д.В.); тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (Зверьков А.В., Эйрман Е.В.); опросник «Социальная тревога и социофобия» (Сагалакова О.А., Труевцев Д.В.); методика «Оценка толерантности к неопределённости» (Осин Е.Н.); тест «Жизнеспособность человека» (Рыльская Е.А.). Групповая дифференциация проведена на основании стандартизированных данных методики «Тест жизнеспособности человека» [Богомазова, 2023, с. 130].

В настоящей работе представлены результаты, полученные в ходе анализа психологических параметров личности в группах студентов – представителей различных профилей профессиональной подготовки, имеющих *средний* уровень жизнеспособности, из них: 52 студента физкультурно-спортивного профиля, 53 – технического, 48 – юридического и 67 – педагогического. В сравнительном анализе использовались статистические значимые корреляционные связи коэффициентов Спирмена ($p \leq 0,05$).

Результаты и их обсуждение.

Результаты представлены в виде характеристики взаимосвязей исследуемых показателей, характерных для группы студентов, обучающихся на том или ином профиле подготовки: физкультурно-спортивном, техническом, юридическом и педагогическом (рис.).

Так, только в группе студентов *физкультурно-спортивной* направленности профессиональной подготовки выявлена положительная взаимосвязь жизнеспособности с толерантностью к неопределенности. Известно, что студенты указанного профиля обучения совмещают строго регламентированную спортивную и учебную деятельность, часто действуют в ситуациях, отличающихся новизной и неопределенностью [Двойной карьерный путь ..., 2022]. Можно характеризовать эту взаимосвязь как функциональную.

Примечательно, что только в группе будущих педагогов отмечена положительная взаимосвязь толерантности к неопределенности с эмоциональным интеллектом. При этом нет взаимосвязей между жизнеспособностью и эмоциональным интеллектом, жизнеспособностью и социальной тревогой.

Педагогический



Технический



Физкультурно-спортивный



Юридический



— Положительная взаимосвязь при $p < 0,01$
 — Положительная взаимосвязь при $p < 0,05$

- - - Отрицательная взаимосвязь при $p < 0,01$
 - - - Отрицательная взаимосвязь при $p < 0,05$

Рис.1. Коррелограммы интегральных индивидуально-психологических показателей у студентов со средним уровнем жизнеспособности – представителей различных профилей профессиональной подготовки

Такая структура взаимосвязей, на наш взгляд, указывает на достаточную сформированность преимущественно коммуникативных умений, выраженных в соответствующих профессиональных компетенциях и трудовых функциях студентов – будущих педагогов. Психологические регуляторные механизмы у студентов этой группы «работают» на снижение социальной тревоги,

повышение уровней эмоционального интеллекта и толерантности к неопределенности.

Особенностью, характерной для структуры взаимосвязей в группе студентов – будущих юристов, является наличие отрицательной взаимосвязи жизнеспособности с волевой саморегуляцией. Последняя, отражает степень «овладения человеком собственным поведением и психическими процессами для решения задач, которые личность принимает как свои собственные» [Батоцыренов, 2010, с. 73]. Можно предположить, что строго регламентированная учебно-профессиональная деятельность студентов данного профиля (обоснованная «подчиненностью» требованиям нормативной и нормативно-правовой документации) определяет «реципрокные» отношения между компонентами жизнеспособности и волевой саморегуляцией.

Отмечено, что только в группе студентов технического профиля нет взаимосвязи между социальной тревогой и эмоциональным интеллектом. Такая особенность продиктована специфичностью учебно-профессиональной деятельности, реализованной, как правило, в условиях минимизации социальных контактов.

Выявленное в группах студентов технического и юридического профилей подготовки отсутствие взаимосвязей толерантности к неопределенности и волевой саморегуляции также обусловлено отсутствием собственно условий неопределенности. Однако в группе студентов педагогического профиля эта взаимосвязь отрицательная, а в группе физкультурно-спортивной направленности подготовки – положительная.

Независимо от принадлежности студентов к сравниваемым группам, установлены общие закономерности в виде идентичной структуры взаимосвязей исследуемых параметров (рис. 1). Так, социальная тревога и волевая саморегуляция, а также социальная тревога и жизнеспособность имеют отрицательную взаимосвязь, а эмоциональный интеллект и волевая саморегуляция – положительную.

Полученные результаты могут быть учтены и использованы при разработке диагностических программ, в которых выявленные особенности коррелируют, рассматриваются как ресурсы

жизнеспособности, способствующих повышению эмоционального интеллекта, саморегуляции и самоконтроля, в целом, адаптации.

Перспективами исследования считаем анализ структуры «альтернативных» коррелятов – показателей напрямую не связанных с жизнеспособностью, но отражающих психобиосоциальный подход к оцениванию степени ее сформированности.

Библиографический список

1. Батоцыренов В. Б. Психологические особенности волевой саморегуляции российских и китайских студентов / В. Б. Батоцыренов, К. Г. Эрдынеева // Вестник Читинского государственного университета. 2010. № 2(59). С. 73–78.

2. Богомазова К. О. Стандартизация данных теста «Жизнеспособность человека», полученных на студенческой выборке / К. О. Богомазова, Е. А. Рыльская // Человек в условиях социальных изменений : Материалы международной научно-практической конференции, 18 апреля 2023 г. Уфа : БашГПУ им. М. Акмуллы, 2023. С. 130–134.

3. Волгуснова Е. А. Исследование взаимосвязи показателей жизнеспособности и свойств характера у студентов педагогического университета (гендерный аспект) / Е. А. Волгуснова // Казанский педагогический журнал. 2021. № 5(148). С. 239–247.

4. Двойной карьерный путь обучающихся-спортсменов как психолого-педагогический феномен / П. А. Байгужин, Д. З. Шибкова, Т. В. Рыба [и др.] // Science for Education Today. 2022. Т. 12, № 3. С. 48–67.

5. Лактионова А. И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А. И. Лактионова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2010. № 3. С. 11–15.

6. Постылякова Ю. В. Экологическая модель жизнеспособности студента / Ю. В. Постылякова // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5, № 4. С. 218–239.

7. Рогачева Т. В. Проблема становления понятия «Жизнеспособность» в отечественной и зарубежной психологии / Т. В.

Рогачева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2019. № 194. С. 30–37.

8. Рыльская Е. А. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования / Е. А. Рыльская // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 6–11.

9. Рыльская Е. А. Жизнеспособность в структуре интегральной индивидуальности студентов / Е. А. Рыльская, Л. Д. Мошкина // Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14, № 4. С. 24–36.

10. Сараева Н. М. Изучение жизнеспособности студентов, проживающих в осложненных условиях жизненной среды: социально-психологический подход / Н. М. Сараева, А. А. Суханов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 33. С. 59–68.

11. Шерешкова Е. А. Особенности жизнеспособности студентов с разными уровнями автономности личности / Е. А. Шерешкова, О. С. Ионина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25, № 3. С. 83–90.

УДК 37.036

М.Ванг

РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

Аннотация: В этом исследовании изучаются механизм и социальное влияние художественного образования на развитие индивидуального и общественного благополучия. Благодаря тщательному анализу взаимосвязи между художественным образованием и счастьем, оно показывает, как художественное образование положительно улучшает индивидуальное благополучие посредством разработки учебных программ, образовательная среда и руководство учителя. В этой статье дополнительно рассматри-

вается, как повышение счастья приводит к положительным изменениям в семьях и сообществах, а также даются конкретные рекомендации для образовательной политики.

Ключевые слова: художественное образование, чувство счастья, образовательная среда.

M. Wang

THE ROLE OF ART EDUCATION IN THE GROWTH OF PERSONAL AND SOCIAL CHANGE

Abstract: This study explores the mechanism and social impact of art education in cultivating individual and societal well-being. Through a thorough analysis of the relationship between art education and happiness, it reveals how art education positively enhances individual well-being through curriculum design, educational environment, and teacher guidance. This article further examines how enhanced happiness feeds back into positive changes in families and communities, and provides specific recommendations for educational policy.

Keywords: art education, sense of happiness, educational environment.

В современном обществе людей все больше беспокоит счастье, а образование, как краеугольный камень социального развития, играет важную роль в обеспечении индивидуального счастья. Художественное образование, являясь важной частью сферы образования, играет уникальную роль в развитии всесторонних качеств и развития личности учащихся. Однако исследований о взаимосвязи между художественным образованием и счастьем относительно мало, особенно в части углубленного обсуждения механизма его действия и социального воздействия. Таким образом, цель данного исследования состоит в том, чтобы изучить роль художественного образования в улучшении индивидуального и социального счастья и связанных с ним механизмов и социального воздействия, стремясь выявить внутреннюю связь художественного образования в улучшении индивидуального и

социального счастья, а также обеспечить теоретическое обеспечение формирования образовательной политики и развития образовательной практики.

Стоит отметить, что в современном обществе образованию уделяется все больше внимания, а художественное образование, как особая форма обучения, играет незаменимую роль в воспитании у учащихся эстетической эмоциональности, творческого духа и самопознания. Однако конкретный механизм влияния художественного образования на счастье и положительное влияние на общество все еще нуждаются в углубленном исследовании и обсуждении. Целью данного исследования является восполнение пробелов в исследованиях в смежных областях и предоставление новой перспективы и теоретической основы для теоретических исследований и практического применения.

Это исследователи систематически рассматривают взаимосвязь между художественным образованием и благополучием, пытаясь выявить ее внутреннюю связь и положительные эффекты. С междисциплинарной точки зрения, посредством сочетания художественного образования и психологии, мы обсудим функциональный механизм художественного образования по содействию счастью и попытаемся выдвинуть соответствующие предложения по политике в области образования. В конечном счете, это исследование направлено на то, чтобы предоставить ориентиры для будущего направления художественного образования и исследований счастья, а также обеспечить теоретическую поддержку и практическое руководство для образовательной практики и разработки политики.

Художественное образование как особая форма образования оказывает положительное влияние на индивидуальное и социальное счастье. На индивидуальном уровне художественное образование может улучшить индивидуальное счастье посредством разработки учебных программ, образовательной среды и руководства учителей. Например, направляя учащихся к участию в художественном творчестве и исполнительской деятельности, можно развивать эстетические эмоции, воображение и творческие способности учащихся, чтобы улучшить их самопознание и эмоциональный опыт, а затем повысить уровень их счастья.

На семейном и социальном уровне усиление художественного образования также может оказать положительное влияние. На уровне семьи счастье и чувство достижения, которые дети получают в результате художественного образования, могут положительно повлиять на атмосферу всей семьи, улучшить интимные отношения между членами семьи и привести к улучшению семейного счастья. С точки зрения сообщества и социального уровня, интеграция художественного образования в общественную деятельность может обогатить социальную и культурную жизнь, что может улучшить счастье жителей сообщества и увеличить социальную сплоченность и центристремительную силу.

Исходя из вышеизложенных взглядов, влияние художественного образования на счастье многогранно: оно не только повышает личное счастье, но и дает обратную связь о положительных изменениях в семье и обществе, дает конкретные предложения по образовательной политике. Поэтому очень важно глубоко изучить влияние художественного образования на счастье для содействия образованию и социальному развитию.

Улучшение художественного образования в отношении счастья - это не одиночный эффект, а совокупное воздействие на людей посредством множества механизмов. Прежде всего, механизм художественного образования для повышения счастья включает три аспекта: эмоциональное переживание, эмоциональное выражение и эмоциональное понимание. С точки зрения эмоционального опыта, произведения искусства могут стимулировать глубокие эмоции людей, заставляя их испытывать более богатые и глубокие эмоции, тем самым увеличивая счастье. Что касается выражения эмоций, художественное образование побуждает людей выражать свои эмоции через живопись, музыку, танцы и другими способами, а также способствует эмоциональному освобождению, чтобы регулировать эмоции, снижать давление и затем повышать уровень счастья. С точки зрения эмоционального понимания произведения искусства могут помочь людям лучше понимать эмоции других людей и резонировать с ними, усиливать эмоциональную связь с другими людьми и повышать уровень счастья.

Во-вторых, механизм художественного образования для повышения счастья также включает три аспекта: когнитивное развитие, самоутверждение и социальное взаимодействие. С точки зрения когнитивного развития произведения искусства могут стимулировать воображение и творческие способности людей, способствовать улучшению когнитивного уровня, делать людей более позитивными и оптимистичными и, таким образом, повышать их уровень счастья. С точки зрения самоутверждения, художественное образование может помочь людям лучше утвердиться в самоидентификации и самоутверждении, повысить индивидуальную уверенность в себе и самооценку, чтобы повысить уровень счастья. Что касается социального взаимодействия, художественное образование может способствовать взаимодействию и общению между людьми посредством группового сотрудничества, художественного творчества и других видов деятельности, усиливать социальную поддержку и чувство принадлежности, а затем повышать уровень счастья.

Подводя итог, можно сказать, что механизм художественного образования, направленный на повышение индивидуального счастья, включает в себя эмоциональный опыт, эмоциональное выражение, эмоциональное понимание, когнитивное развитие, самоутверждение и социальное взаимодействие. С помощью этих механизмов они могут вместе работать над отдельными людьми и, в конечном итоге, добиться повышения уровня счастья.

Библиографический список

1. Chunke L. On the optimization of environmental art in middle school art education, 2019.
2. Khaireddeen L., Hamadneh B.M. The Role of Art Education Teachers in Developing Arts-based Environmental Education among Elementary School Students in Najran Region // Journal of Namibian Studies History Politics Culture, 2023.
3. Mahgoub Y. The role of art education in developing students' thinking skills for sustainable development, 2021.
4. Shanshan H. Analysis on the role of Art Education in improving the mental health quality of junior middle school students // Inside and outside Chinese class. 2019.

5. Yang W. Discussion on the role of college art Education on improving the comprehensive quality of college students // Chinese and foreign entrepreneurs, 2019.

6. Yang Z. Promoting the Personal Development of Children Through Art Education. 2023.

УДК 159.923.2:159.942.2:364.624.4:316.628-057.875

Д.Э. Воробьева, Т.Г. Шатюк

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ, СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА И ДИСПОЗИЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье представлены теоретический анализ работ отечественных авторов по проблеме самооценки, субъективного одиночества и диспозиционной ориентации и результаты, полученные в процессе эмпирического исследования самооценки, субъективного одиночества и диспозиционной ориентации на выборке из 53 человек в возрасте от 17 до 23 года. Использован следующий диагностический инструментарий: шкала субъективного ощущения одиночества Д. Расселла и М. Фергюссона, опросник самооценки Б. Уайнхолда и Индекс жизненной удовлетворенности Б. Ньюгартена.

Ключевые слова: самооценка, субъективное одиночество, диспозиционная ориентация, студенты.

D.E. Vorobyova, T.G. Shatukh

THE SPECIFICS OF THE MANIFESTATION OF SELF-ESTEEM, SUBJECTIVE LONELINESS AND DISPOSITIONAL ORIENTATION IN STUDENTS

Annotation. This article presents a theoretical analysis of the works of Russian authors on the problem of self-esteem, subjective

loneliness and dispositional orientation. The results obtained in the process of empirical research of self-esteem, subjective loneliness and dispositional orientation in a sample of 53 people aged 17 to 23 years. The following diagnostic tools were used in the study: the scale of the subjective feeling of loneliness by D. Russell and M. Fergusson, the B. Weinhold self-assessment questionnaire and the B. Newgarden Life Satisfaction Index.

Keywords: self-esteem, subjective loneliness, dispositional orientation, students.

Одной из самых серьезных проблем человечества является проблема одиночества, когда по каким-то причинам отношения не развиваются, не создавая дружбы, любви или вражды, оставляя людей равнодушными друг к другу. У многих людей чувство одиночества ассоциируется с явно низкой самооценкой.

Именно самооценка – ключ к достижению успеха в любой сфере человеческой деятельности. Уверенность к себе ведет к принятию важных и своевременных решений, а недооценка своих сил снижает уровень личной энергии человека, заставляет его постоянно сомневаться в себе и вместо действий – раздумывать о действии.

У каждого человека особое представление о собственной личности: реальной и идеальной. Отлично, если эти представления совпадают. Но иногда некорректная самооценка мешает реализовать в полной мере все намеченные цели. Понимание того, какими качествами обладает человек, делает личность сбалансированной, что облегчает достижение поставленных целей, позволяет успешно взаимодействовать с окружающими и способствует карьерному росту [Ковярова, 2021].

От самооценки зависит многое: отношения личности с окружающими, критичность человека, а еще его требовательность к самому себе. Самооценка оказывает воздействие на эффективность работы человека и на последующее развитие его личности [Молчанова, 2008].

В психологической литературе, как в отечественной, так и зарубежной самооценке уделено большое внимание. Понятие,

структура, функции, а также проблема развития самооценки обсуждаются в работах Л. И. Божович, И. С. Кона, М. И. Лисиной, А. И. Липкиной, Р. Бернса, Э. Эриксона, К. Роджерса и других психологов.

Основы самооценки складываются еще в детстве, как раз с того этапа, когда малыш понимает свое «Я», и когда он начинает сверять себя с другими детьми и взрослыми. Именно неправильные действия взрослых вызывают толчок формированию неадекватной самооценки у ребят.

На данный момент отсутствует целое осознание структурной организации самооценки. Согласно, взглядам ряда исследователей в структурном плане самооценка представляет собой трудную систему, которая состоит из когнитивного и эмоционального компонентов, функционально образующих неразрывное единство. Перечисленные структурные компоненты присутствуют, например, и таким понятиям, как Я-концепция и самоотношение. Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова подчеркивают, что важной составляющей самооценки считается оценочный компонент, определяющийся множеством различных критериев [Молчанова, 2010].

Одиночество – это серьезное психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и болезненными эмоциональными переживаниями. Первые психологические исследования одиночества были сосредоточены на личном восприятии этого состояния.

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательные, лично неприемлемые для человека, отсутствием общения и позитивных интимных отношений с другими людьми. Человек, испытывающий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким, если его контакты ограничены одним или двумя людьми, а он хотел бы общаться со многими.

Согласно П. Г. Гасановой, при состоянии одиночества происходит не только потеря внутренней целостности личности, но и утрачивается внешняя гармония с миром. При этом желаемое и достигнутое социальное общение находятся в дисбалансе [Гасанова, 2017].

Диспозиционная ориентация (оптимизм) – это обобщенное ожидание того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего [Сычёв, 2008].

Исследование диспозиционного оптимизма является одним из наиболее известных в области психологии оптимизма направлений, основателями и наиболее яркими представителями которого можно считать Ч. Карвера и М. Шейера. Этот подход строится на основе общей теории саморегуляции поведения – теории ожидаемой ценности Аткинсона. В основе этой модели лежит постулат о том, что поведение строится вокруг некоторой цели, оно направлено на ее достижение. В самом общем смысле цели – это состояния или действия, которые люди рассматривают как желательные (цели) или нежелательные. С точки зрения мотивов человека цели могут иметь разную значимость или ценность.

Для определения уровня самооценки и субъективного одиночества у студентов было проведено эмпирическое исследование с использованием опросника самооценки Б. Уайнхолда, шкалы субъективного ощущения одиночества Д. Расселла и М. Фергюссона и индекса жизненной удовлетворенности Б. Ньюгартена. В качестве респондентов выступили студенты учреждения высшего образования г. Гомеля «ГГУ имени Ф. Скорины» в возрасте 17-23 года. Выборка исследования составила 53 человек (29 девушек и 24 юношей).

При обработке данных по опроснику самооценки Б. Уайнхолда, были выявлены следующие результаты по степени выраженности различных показателей (таблица 1). Согласно полученным результатам, наиболее часто у студентов встречаются высокие показатели по шкалам «искусство постоянства» – 47,16 % (25 человек) и «искусство принятия» – 45,28 % (24 человек). Также часть студентов имеют средние показатели по данным шкалам – 47,16 % (25 человек) и 49,05 % (26 человека). Не склонны проявлять данные качества личности – 1,88 % и 5,66 %. Данные личностные характеристики могут косвенно указывать на то, что студенты не думают только о себе, а уважают право других людей и понимают, что все люди разные.

Таблица 1.

**Выраженность отдельных показателей по опроснику
самооценки Б. Уайнхолда**

Показатели	Низкий уровень (0-8 баллов)		Средний уровень (9-16 баллов)		Высокий уровень (17-24 баллов)	
	человек	%	человек	%	человек	%
Умение устанавливать контакт	4	7,54	26	49,05	22	41,50
Искусство принятия	3	5,66	26	49,05	24	45,28
Умение оказывать влияние	3	5,66	25	47,16	22	41,50
Искусство постоянства	1	1,88	25	47,16	25	47,16
Самооценка	5	9,43	30	56,60	13	24,52

41,50 % (22 человек) респондентов очень часто проявляют свое «умение устанавливать контакт» и такой же процент составляет в «умение оказывать влияние». 47,16 % (25 человека) реже проявляют это качество личности.

Меньше всего студентов обладают такими выраженными показателями как «умение оказывать влияние» 5,66 % (3 человека) и «умение устанавливать контакт» 7,54 % (4 человека).

На основе результатов анализа, можно сделать вывод, что наиболее выраженными личностными характеристиками в исследуемой выборке оказались: «искусство постоянства» и «искусство принятия», это говорит о том, что студенты не думают только о себе, а уважают право других людей и понимают, что все люди разные. Меньше всего в исследуемой выборке встречаются такие личностные качества как «умение оказывать влияние», «умение устанавливать контакт».

При обработке данных, полученных в ходе исследования, с помощью шкалы субъективного ощущения одиночества Д. Расселла и М. Фергюссона, были выявлены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2.

**Выраженность субъективного ощущения одиночества
по опроснику Д. Расселла и М. Фергюссона**

Показатель	Низкий уровень (0-22 баллов)		Средний уровень (23-43 баллов)		Высокий уровень (44-63 баллов)	
	человек	%	человек	%	человек	%
Одиночество и социальной изоляции	27	50,94	22	41,50	4	7,54

Анализ результатов исследования показывает, что низкий уровень субъективного одиночества выявлен у 50,94 % (27 человек), а средний уровень у 41,50 % (22 человека). Небольшое количество респондентов было выявлено с высоким уровнем 7,54 % (4 человека). Это говорит о том, что студентам свойственна уверенность и ощущение силы своего «Я». У них нет тенденции к чрезмерной рефлексии на себя и свои отношения с людьми; свойственна эмоциональная зрелость, оптимизм, тенденция к экстравертированности, общительности. Во взаимодействии с людьми преобладают сближающие чувства. Такой человек достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Таким образом, можно сделать вывод, что у студентов преобладает низкий уровень субъективного одиночества. Такие люди хорошо находят контакт с окружающими.

При обработке данных по опроснику индекса жизненной удовлетворенности Б. Ньюгартена, были выявлены следующие результаты (таблица 3).

Анализ результатов исследования показывает, что наиболее часто у студентов встречаются высокие показатели по шкалам «последовательность в достижении целей» – 62,26 % (33 человека), «положительная оценка себя и собственных поступков» и «интерес к жизни» – 56,60 % (30 человек). Средний уровень был выявлен у 32,07 % (17 человек), а также и у 35,84 % (19 человек). Низкие показатели по данным шкалам были выявлены у 5,66 % (3

человека) и 7,54 % (4 человека) соответственно. Данные личностные характеристики могут косвенно указывать на то, что студенты имеют особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Так же отражается степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

Таблица 3.

**Выраженность жизненной удовлетворенности по
опроснику Б. Ньюгартена**

Показатели	Низкий уровень (0-2 баллов)		Средний уровень (3-5 баллов)		Высокий уровень (6-8 баллов)	
	человек	%	человек	%	человек	%
Интерес к жизни	4	7,54	19	35,84	30	56,60
Последовательность в достижении целей	3	5,66	17	32,07	33	62,26
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	6	11,32	19	35,84	28	52,83
Положительная оценка себя и собственных поступков	4	7,54	19	35,84	30	56,60
Общий фон настроения	9	16,98	17	32,07	27	50,94
Индекс жизненной удовлетворенности	23	43,39	5	9,43	25	47,16

52,83 % (28 человек) респондентов очень часто проявляют свою «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» и «общий фон настроения» 50,94 % (27 человек). 35,84 %

(19 человек) и 32,07 % (17 человек) реже проявляют эти качества личности. Меньше всего студентов обладают такими выраженными показателями как «общий фон настроения» – 16,98 % (9 человек) и «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» – 11,32 % (6 человек).

По результатам анализа исследования, можно сделать вывод, что наиболее выраженными личностными характеристиками в исследуемой выборке оказались: «интерес к жизни», «последовательность в достижении целей» и «положительная оценка себя и собственных поступков», это говорит о том, что студенты имеют особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей.

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что большая часть студентов имеет средний и низкий уровни самооценки и субъективного одиночества. Выявленные негативные личностные характеристики могут стать мишенями для коррекционной работы.

Библиографический список

1. Ковярова, В. А. Исследование уровня самооценки студентов / В. А. Ковярова, Н. С. Холодковская // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2021. № 1. С. 46-52.

2. Молчанова, О. Н. Личность – Время – Самооценка. Психология здоровья и личностного роста. Москва, 2008. 21 с.

3. Молчанова, О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие. Москва : Флинта; Наука, 2010. 392 с.

4. Гасанова, П. Г. Психология одиночества : Учебно-методическое пособие / П. Г. Гасанова, М. К. Омарова. Киев : Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины", 2017. 76 с.

5. Сычёв, О.А. Психология оптимизма : учебно-методическое пособие к спецкурсу. Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высшего проф. образования "Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина". Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.

Д. Д. Втюрина

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. Жизнестойкость является компонентом социально-психологической адаптации. С помощью данной характеристики человек способен реализовать личностный, профессиональный потенциал, преодолеть трудные жизненные ситуации. В данной статье рассмотрена жизнестойкость как особо значимое качество специалиста в области дошкольного образования. Проанализирована специфика трудовой деятельности педагогов ДОО. Выявлены основные компетенции и качества педагога для реализации успешной профессиональной деятельности: индивидуальный подход, неординарность мышления, ответственность, эмпатия и рефлексия. Проведена диагностика показателей жизнестойкости у педагогов дошкольной образовательной организации. Критериями жизнестойкости являются: вовлеченность, контроль, принятие риска, ответственность, креативность. Определено, что у педагогов ДОО компоненты жизнестойкости проявляются на уровне выше среднего, они заинтересованы в трудовой деятельности, проявляют высокую ответственность.

Ключевые слова: профессионально значимые качества, жизнестойкость, педагог дошкольного образования, дошкольное образование, профессиональные компетенции, профессионально-педагогическая деятельность.

D. D. Vtyurina

THE FORMATION OF RESILIENCE AMONG TEACHERS PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Annotation. Vitality is considered as a characteristic of a specialist in the field of preschool education. A diagnosis of the criteria of

resilience among teachers of a preschool educational organization was carried out. The main competencies of a teacher are: originality of thinking, responsibility, empathy and reflection. The criteria of resilience are: engagement, control, risk-taking, responsibility, creativity.

Keywords: Vitalityis, teacher of preschool education, preschool education, professional competencies, professional and pedagogical activity.

Педагог дошкольного образования является субъектом профессиональной деятельности, в обязанности которого включена ответственность за различные процессы: освоение ранее неиспользовавшихся форм организация обучения, воспитания, внедрение современных технологий в профессиональную деятельность, изменения в оформлении документов, написание программ, создание новых методических пособий и многое другое. Каждое из названных действий требует от специалиста образовательной сферы физических, умственных и временных затрат. Таким образом, это обуславливает спрос на обладание педагогом способностью формировать жизнестойкость личности, чтобы успешно подстраиваться под любые трансформации, своевременно преодолевая личностные и профессиональные кризисы [Рерке, Салахова, Игнатов, 2020].

Термин «жизнестойкость» существует на стыке двух наук – психологии и педагогики. Получается, данное понятие рассматривается современными исследователями именно как психолого-педагогическое. Так, И. Н. Чертыков, классифицировал разные подходы к изучению жизнестойкости, среди них жизнестойкость рассматривается как: результат процесса социализации индивида; часть нравственного воспитания; интегральная характеристика личности [Чертыков, 2015].

Жизнестойкость, по мнению Д. А. Леонтьева – это мера способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность, не снижая показатели успешности деятельности [Леонтьев, 2006].

Можно заключить, что жизнестойкость – психолого-педагогическое понятие, подразумевающее приобретенную в процессе жизни черту, которая позволяет реализовать личностный

потенциал, преодолевать трудные жизненные, стрессовые ситуации, а также является компонентом социально-психологической адаптации. Следовательно, жизнестойкость – это один из важных внутриличностных ресурсов, необходимых для реализации какой-либо профессиональной сфере, в качестве одной из которых рассмотрим работу в направлении дошкольного образования.

Деятельность педагогов дошкольной образовательной системы является специфичной, что обусловлено несколькими критериями: высокий уровень ответственности, учет возрастных особенностей детей, коммуникативный характер работы, непредсказуемость. Человеку, который хочет добиться успехов в данной области, необходимо обладать определенными качествами и навыками [Рерке, 2019, с.98]. Т. Н. Яркина выявила основные требования к характеристикам педагогов ДОО для успешной профессиональной самореализации, а также выделила, что является недостаточным для этого показателем (рис. 1) [Яркина, 2016, с. 56–59].

Таким образом, можно выделить основные компетенции, качества и свойства педагога для реализации успешной профессиональной деятельности в ДОО, среди которых: индивидуальный подход, высокий уровень ответственности, способность к импровизации, неординарность мышления, эмпатия и рефлексия.

Вышеперечисленные характеристики были взяты для проведения диагностики формирования жизнестойкости у педагогов Муниципального бюджетного дошкольного учреждения детского сада № 172 «Радуга» г. Иркутск. В исследовании приняли участие 12 педагогов в возрасте от 35 до 65 лет. Респонденты: 2 воспитателя ясельных групп, 2 воспитателя младших групп, 3 воспитателя средних групп, 2 воспитателя подготовительных групп, педагог изобразительной деятельности, логопед, музыкальный руководитель. Профессиональный стаж респондентов: от 5 до 35 лет.

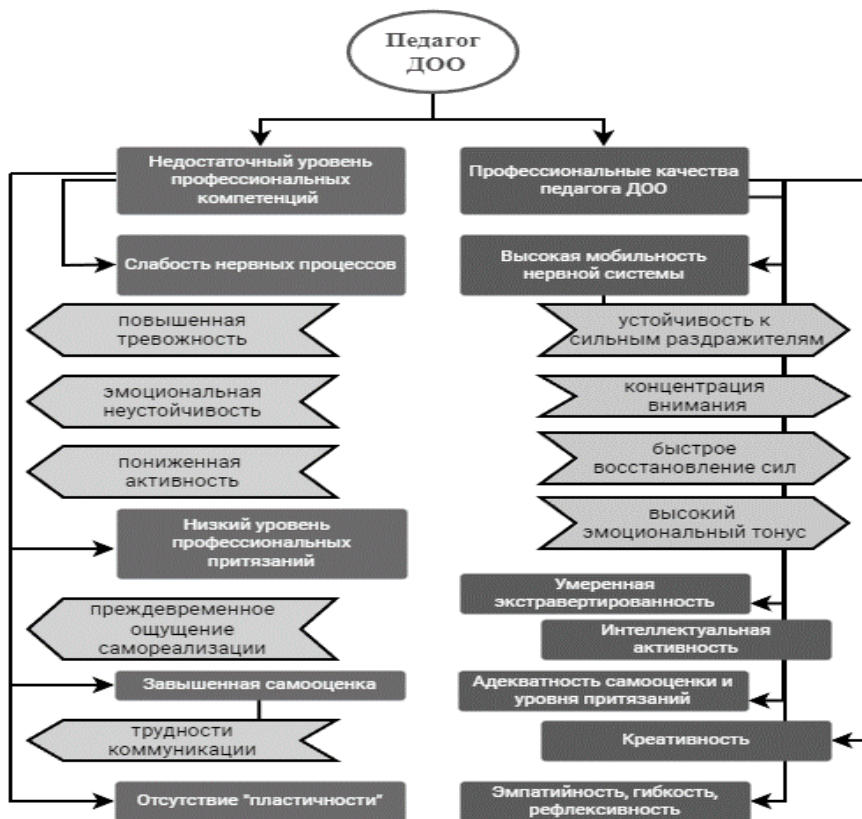


Рис. 1. Профессиональные качества педагогов ДОО

Эмпирическая работа включала в себя проведение методик, направленных на выявление показателей жизнестойкости у испытуемых. С помощью «Теста жизнестойкости» Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой были изучены уровень и особенности критериев жизнестойкости у педагогов ДОО (табл. 1).

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что большинство респондентов обладают способностью активно и гибко действовать в стрессовых ситуациях, преодолевать трудности, то есть педагоги ДОО не только могут адекватно оценивать какие-либо возникающие трудности, но и проявлять

активность, направленную на их преодоление. Высокие показатели у 66,6 % (8 чел.) говорят о высокой степени социально-психологической адаптированности в жизни. Средние показатели у 50% (6 чел.) испытуемых означают нормальный уровень формирования компонентов жизнестойкости, что способствует проявлению способности эффективно преодолевать напряжение в стрессовых ситуациях. Низкий же уровень жизнестойкости у 41,63 % (1 чел.) говорит о том, что основные аспекты жизнестойкости развиты слабо.

Таблица 1.

Результаты методики Д. А. Леонтьева и Е. А. Рассказовой

Уровень жизнестойкости	Показатели в процент- ном соотношении (%)	Показатели в количе- ственном соотношении (чел.)
Высокий	66,6	8
Средний	50	6
Низкий	8,3	1
Среднее знач.	41,63	

Также были получены данные по трем субшкалам и средние значения по ним. Данные по субшкале «Вовлеченность»: у большинства испытуемых – 83,3% (10 чел. из 12) вовлеченность проявляется на высоком уровне, то есть данные педагоги получают удовольствие и удовлетворение от собственной деятельности, находят и реализуют шансы на какие-либо новые и интересные возможности самореализации; средний уровень вовлеченности выявлен у 16,6% (2 чел.), что говорит о нормальном проявлении интереса к своей профессиональной деятельности, несмотря на трудности, с которыми им приходится сталкиваться; ни у кого из респондентов не выявлен низкий уровень вовлеченности, что означает, ни у одного педагога ДОО не проявляется полное отсутствие интереса к собственной деятельности.

У большинства испытуемых – 75% (9 чел.) выявлен высокий уровень контроля, что говорит о проявлении уверенности в своих силах и влиянии на какой-либо результат происходящего. Средний уровень контроля проявляется у 25% (3 чел.), что означает формирование самоэффективности на уровне, достаточном для успешной деятельности, но отсутствие постоянной убежден-

ности в своих силах и способности влиять на собственный результат. Низкий уровень контроля у респондентов выявлен не был, что означает, среди респондентов нет людей, ощущающих себя неспособными повлиять на формирование своего профессионального и личностного пути развития.

Результаты по субшкале «Принятие риска»: 58,3 % (7 чел.) убеждены в том, что все, что с ними случается, способствует получению опыта; у 33,3% (4 чел.: 1 воспитателя средней группы, 1 воспитателя подготовительной группы, 1 воспитателя ясельной группы, музыкального руководителя) определен уровень принятия риска как «средний», что может означать рассмотрение жизни не только как совокупности шансов приобретения опыта, но и разделение таких возможностей на более и менее надежные, учет комфорта и безопасности, и других условий. Низкий уровень принятия риска был определен только у 8,3% (1 чел.) – воспитателя средней группы со средним (среди респондентов) профессиональным стажем около 15 лет.

Далее представлены данные, полученные с помощью методики «Определение типов мышления и уровня креативности» Дж. Брунера:

- у 8 респондентов, то есть 66,7% выявлен высокий уровень креативности;

- средний уровень креативности – у 3 педагогов (воспитатели ясельной, младшей и средней групп со стажем 6, 8 и 5 лет);

- у 1 респондента уровень креативности определен как «низкий» (воспитатель ясельной группы со стажем 9 лет).

«Экспресс-диагностика ответственности» В. П. Прядина позволила провести быстрый, но не менее важный анализ ответственности как одной из качеств педагогов ДОО: определен высокий уровень ответственности у 83,3% респондентов (10 чел.), что характеризует педагогов ДОО как личностей, осознающих внутреннюю обязанность и ответственность за свои действия и решения. У остальных респондентов (воспитатели средней и подготовительной групп со стажем 11 и 30 лет) ответственность выявлена на «ситуативном» уровне – такие люди осознают ответственность за какие-либо действия, но за их последствия будут отвечать только, если посчитают это нужным и правильным со

всех точек зрения. Безответственность ни у одного из респондентов не выявлена.

Заключительной методикой данной исследовательской работы стала «Методика исследования эмпатии» И. М. Юсупова, Е. М. Никиреева: определено, что у всех респондентов уровень эмпатии от среднего и выше. У 16,7% (2 педагогов ДОО – 2 воспитателей средней и старшей групп, профессиональный стаж которых 9 и 17 лет) уровень эмпатии проявляется на среднем уровне. Остальные же испытуемые поделились на 2 равные по численности группы (в каждой 41,65% респондентов): высокий уровень эмпатии выявлен у музыкального руководителя, логопеда, воспитателей средней и подготовительной групп (профессиональный стаж которых варьируется от 6 до 30 лет); очень высокий уровень эмпатии выявлен у педагога изобразительной деятельности, воспитателей ясельной, младшей, подготовительной групп. Полученные данные после проведения всех методик представлены в виде сводной таблицы (табл. 2).

Таблица 2.

Показатели общего уровня жизнестойкости у педагогов ДОО

Уровень проявления компонентов жизнестойкости	Показатели в процентном соотношении (%)
Выше среднего	75
Средний	22,2
Ниже среднего	2,8

Таким образом, по результатам всех проведенных методик, можно заключить следующее: показатели жизнестойкости у педагогов, работающих в одном ДОО, различаются: рассмотренные в работе компоненты жизнестойкости у педагогов ДОО проявляются на уровне выше среднего у 75%, на среднем уровне – 22,2%, на уровне ниже среднего – 2,8%. Такие качества, как вовлеченность, контроль, принятие риска, тип мышления, уровень креативности, ответственность, тип рефлексии и уровень эмпатии, у педагогов ДОО могут иметь схожие показатели и уровни проявления. Данные, полученные в ходе данной исследовательской деятельности, могут быть использованы в практических и экспериментальных психолого-педагогических работах в качестве направления для изучения профессиогенеза, происходящего

в разных условиях профессиональной деятельности в сфере образования.

Библиографический список

1. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
2. Рерке В.И., Салахова В.Б., Игнатов С.Б. Формирование и развитие жизнестойкости у педагогов высших учебно-профессиональных заведений посредством интерактивных форм взаимодействия//Образование личности. 2020. №1-2. С.107-118.
3. Рерке В.И. Развитие жизнестойкости в период взрослости (на примере развития жизнестойкости педагогов-молодых специалистов)/ Жизнестойкость личности: теория, исследования, психологическая практика: коллективная монография / под общ. ред. А.Н. Фоминовой. Ульяновск: УлГУ, 2019. С. 96-117.
4. Чертыков И. Н. Жизнестойкость как психологопедагогическое понятие // МНКО. 2015. № 6.
5. Яркина Т. Н. К вопросу о профессионально значимых качествах и свойствах педагога дошкольного образования в условиях стандартизации профессионально-педагогической деятельности / Т. Н. Яркина, Н. А. Маркова // Научно-педагогическое обозрение. 2016. № 3.

УДК 159.922.2

С.А. Гинбург

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ ИЗ ЧИСЛА ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, В УСЛОВИЯХ КОЛЛЕДЖА КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, являются уязвимыми группами общества, часто сталкивающимися с трудностями адаптации к новым условиям жизни. В статье рассмотрены вопросы социально-психологиче-

ской поддержки студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях колледжа. Систематизированы причины трудностей, с которыми сталкиваются студенты данной категории. Предложены подходы и методы к оказанию необходимой социально-психологической поддержки для успешной адаптации и развития в образовательной среде.

Ключевые слова: социально-психологическая поддержка, дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, колледж, адаптация, развитие.

S.A. Gindorg

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS
FROM AMONG ORPHANED CHILDREN AND CHILDREN
LEFT WITHOUT PARENTAL CARE
IN COLLEGE CONDITIONS AS A BASIS
FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

Annotation. Orphaned children and children left without parental care are vulnerable groups in society, often facing difficulties adapting to new living conditions. The article considers the issues of socio-psychological support for students from among orphans and children left without parental care in college conditions. The reasons for the difficulties faced by students of this category are systematized. The approaches and methods to provide the necessary socio-psychological support for successful adaptation and development in an educational environment are proposed.

Keywords: social and psychological support, orphans, children left without parental care, college, adaptation, development.

Одной из важных задач образовательных учреждений является оказание социально-психологической поддержки, которая служит основой для достижения психологического благополучия учащихся. Особенно большое значение имеет эта поддержка в отношении детей-сирот и лиц, лишенных родительской опеки, которые находятся в особо уязвимом положении. Важно отметить,

что данное положение может негативно сказаться как на их психологическом, так и на социальном благополучии [Выготский, 2019]. В процессе социализации детей, проживающих в семьях или детских учреждениях, наблюдаются отличия от социализации детей, воспитываемых в полноценных семьях. Проблема поддержки таких детей остаётся актуальной в течении многих лет.

Согласно толкованию И.Ф. Дементьевой, дети-сироты представляют собой детей, которые лишились обоих родителей либо потеряли родительскую опеку по разным причинам, таким как физическая смерть, отказ от родительских прав или свободная воля самих родителей [Дементьева, 2001].

Причины трудностей для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:

Во-первых, дети-сироты и дети, лишившиеся попечения родителей, часто сталкиваются с отсутствием поддержки и заботы, что может повлиять на их самооценку и чувство собственной значимости. Они также могут ощущать нестабильность и отсутствие безопасности, что влияет на установление стабильных отношений с другими людьми. По этой причине эти дети сталкиваются с трудностями в социальной адаптации и могут переживать тревогу, депрессию и эмоциональные нарушения. [Бубнова, Рерке, 2021; Матафонова, Рерке, Кротова, 2022; Рерке, Горбач, 2023].

По мнению Е.В. Селениной, главным компонентом социально-педагогической деятельности в колледже является интеграция студентов, оставшихся без родителей или лишенных их попечения. Основная цель данной интеграции заключается в том, чтобы помочь этим студентам освоить навыки общения и воспринять нормы поведения и деятельности, соответствующие общепринятым культурным ценностям [Селенина, 2021].

- Главной целью социального педагога является организация деятельности, направленной на индивидуальность и уникальность личности.

- Основным приоритетом социального педагога является оказание всесторонней социальной поддержки учащимся и помощь им в решении проблем, связанных с их личностным ростом.

- Однако важнейшей из всех задач социального педагога заключается в том, чтобы помочь ученикам осознать свою значимость как активных участников своей собственной жизни.

Рекомендуется социальным педагогам и педагогам-психологам обратить внимание на определённые области работы с учащимися, которые относятся к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:

- духовно-нравственное воспитание;
- профилактика алкогольной зависимости и наркозависимости;
- формирование навыка здорового образа жизни, вовлечение в занятия физкультурой и спортом;
- обучение бытовым навыкам;
- развитие коммуникабельности, дружелюбия;
- побуждение к трудовой деятельности;
- формирование активной жизненной позиции [Мартыненко, 2013].

Взаимодействие социального педагога с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, зарегистрированных в различных учреждениях, является важным аспектом для достижения поставленной цели в своей работе. Чтобы успешно выполнить эту задачу, необходимо установить партнёрские отношения с разными муниципальными организациями, включая органы опеки и попечительства, центры социальной поддержки населения, комиссия по делам несовершеннолетних и отделы управления образования.

Ещё одним из важных аспектом социально-психологической поддержки студентов-сирот - это предоставление им дополнительной помощи, когда возникают психологические проблемы. В колледже можно организовать консультации с опытными психологами, которые помогут студентам справиться с эмоциональными трудностями, стрессом, привыканию к новому кружению и другими проблемами, с которыми они могут встретиться. Также может быть организована групповая работа с психологом, направленная на развитие умения решать проблемы, быть независимым и уважать себя.

Отечественный опыт также демонстрирует, что важной частью социально-психологической поддержки студентов-сирот может стать их участие в разнообразных образовательных и социальных инициативах [Мартыненко, 2013; Рерке, Горбач, 2023; Фурьева, Старосветская, 2019]. Колледж имеет возможность разрабатывать специфические проекты и организовывать мероприятия, призванные помочь студентам раскрыть свой потенциал, развить интересы и хобби, а также развивать их социальные навыки. Это могут быть клубы и группы, внеаудиторные мероприятия, волонтерская деятельность, студенческие организации и другие возможности для активного участия и саморазвития.

Зарубежный опыт также предлагает множество методов и подходов к оказанию социально-психологической поддержки детям-сиротам в образовательных учреждениях. В США, например, существуют специальные программы и ресурсы, которые помогают уязвимым учащимся, включая сирот и детей, лишенных попечения родителей [Фурьева, Старосветская, 2019]. Такие программы предоставляют студентам доступ к консультациям, социальной поддержке, финансовой помощи и другим видам поддержки, которые способствуют их успешному обучению и адаптации к новой среде.

В заключении следует подчеркнуть, что социально-психологическая поддержка детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в колледже является крайне важной для успешной адаптации и развития этих уязвимых групп студентов. Необходимым шагом будет создание специальных программ и индивидуальных подходов, нацеленных на повышение качества их учебного процесса и психологического состояния. Помощь в социально-психологической адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках колледжа поможет им успешно справиться с трудностями в обществе и достигнуть успеха, как в учёбе, так и в личной жизни.

Библиографический список

1. Байер Е. Педагогическое наставничество для детей сирот / Е. Байер, С.Аваков // Развитие личности. 2022. №2. С. 211-219.

2. Бубнова И.С. Исследование особенностей гендерной идентичности у девочек-сирот подросткового возраста / И.С. Бубнова, В.И. Рерке // Педагогический ИМИДЖ. 2021. Т. 15. № 1 (50). С. 49-62.

3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. Москва : Эксмо, 2019. 512 с.

4. Дементьева И.Ф. Дети-сироты: социальная защита, возможности адаптации // Россия реформирующаяся. 2001. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/deti-sirot-y-sotsialnaya-zaschita-vozmozhnosti-adaptatsii> (дата обращения: 12.02.2024).

5. Мартыненко А. В. Проблемы становления в России медико-социальной работы как профессиональной деятельности // Проблемы социальной гигиены и истории медицины. 2013. № 4. С. 87-94.

6. Матафонова С.И. Взаимосвязь оценок детско-родительского взаимодействия и копинг-стратегий подростков «группы риска» / С.И. Матафонова, В.И. Рерке, Т.Е. Кротова // Психология и право. 2022. №3. С. 109-123.

7. Рерке В.И. Социально-психологическое взаимодействие школы и семьи в процессе нравственно-полового воспитания старшеклассников / В.И., Рерке М.В. Горбач // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2023. №3 (175). С.274-291.

8. Селенина Е.В. Модели постинтернатного сопровождения выпускников интернатных учреждений. М.: Прима, 2021. 358 с.

9. Селенина Е.В. Сопровождение учащихся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в учреждениях начального и среднего профессионального образования. Москва : АСТ, 2019. 234 с.

10. Фурьева Т.В., Старосветская Н.А. Теория и практика психолого-педагогического сопровождения и интеграции детей в общество. Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2019. 284 с.

Е.А. Горбаренко, С.В. Переверзев

ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТЬ ВО ВНУТРИЛИЧНОСТНОМ КОНФЛИКТЕ

Аннотация. На сегодняшний день существует пласт конфликтов, разрешение которых затруднено из-за отсутствия из типологизации. Одним из подобных конфликтов является внутриличностный конфликт, имеющий сложную структуру. В данной статье рассмотрена детерминированность во внутриличностном конфликте с онтологической, философской точки зрения, что на сегодняшний день является не достаточно исследованным направлением в психологической науке.

Ключевые слова: детерминированность, внутриличностный конфликт, психика, стимулы, психические процессы.

Е.А. Gorbarenko, S.V. Pereverzev

DETERMINATION IN INTRAPERSONAL CONFLICT

Abstract. To date, there is a layer of conflicts, the resolution of which is difficult due to the lack of typologization. One of these conflicts is an intrapersonal conflict with a complex structure. This article examines determinism in intrapersonal conflict from an ontological, philosophical point of view, which today is not a sufficiently researched area in psychological science.

Keywords: determinism, intrapersonal conflict, psyche, stimuli, mental processes.

Особенностью человеческого мышления является установление связей и закономерностей между событиями и процессами с целью дальнейшей интерпретации или вывода зависимостей, что упрощает и стабилизирует взгляд на окружение. С подобной общепринятой и общенаучной позиции рассматривают также внутриличностные конфликты. В ходе анализа имеющихся

сведений о совокупности понятий «причина», «следствие», «беспричинность», нами было установлено, что современными исследователями принимается точка зрения, в основном придерживающаяся причинного подхода к интерпретации событий, что однако не исключает признание неких беспричинных, случайных или вероятных факторов, влияющих на них, иными словами, надсознательных конструкторов, к ряду которых можно отнести интуицию, творчество и прочие во многом бессознательные импульсы.

Следовательно, для описания причин внутриличностных конфликтов должен будет применяться соответствующий подход. И, тем не менее, из всего вышесказанного следует вывод о том, что многие ученые и философы не признают строгий детерминистский подход применительно к сферам, касающимся областей гуманитарного знания. Ко всему прочему, работа разума человека подразумевает влияние не только внешних факторов, таких как среда, обстановка, но и внутренних, то есть зону интересов, ценностей, мотивов, формирование которых обусловлено не столь очевидными факторами.

Поведение человека часто сопровождается иррациональными действиями, что особенно заметно во время стрессовых и конфликтных ситуаций, из-за подобной непредсказуемости установление каких-либо определенных причин подобного поведения становится чрезвычайно сложным, что также усиливается за счет недостаточного знания всех процессов, происходящих в сознании. В связи с этим нами выдвигается тезис о том, что существует ряд внутриличностных конфликтов, не подверженных какой-либо причине и не имеющих причинноследственной связи. В области подобных конфликтов находятся экзистенциальные кризисы, еще не известные нам явления и феномены, лежащие в области непознанного, а именно того, что человеческий разум осознать в принципе не силах.

Для определения действующей парадигмы в отношении психики человека, в частности, происходящих внутри индивида конфликтов необходимо проанализировать то, как происходило понимание и менялось восприятие на причинность психических процессов на протяжении нескольких периодов. На основе этого

далее необходимо определить место причинности и беспричинности в ряде концепций, а также принятую на данный момент точку зрения относительно беспричинных факторов, влияющих на сознание человека и на формирование конфликта внутри личности.

Для достижения этой цели рассмотрим, как развивалось представление человека на собственный разум и психику. В первую очередь рассмотрим детерминистские взгляды на психику.

Начиная с античных времен человек уделял внимание вопросам о душе и разуме, о своей собственной природе. Разум человека был представлен в свете панпсихизма, с этой точки зрения считалось, что психическая деятельность индивида связана с феноменом души. Показательным является мнение Гераклита. Он писал, что все подчиняется законам, которые не подвержены изменениям. Это касается как мира в целом, так и психических процессов. Данный «закон» философ называл логосом, который и есть судьба человека.

Другой философ античного периода, который поддержал идею каузальности – Сократ. Он считал, что есть абсолютная истина и знание, и был против субъективистского подхода, отрицающего человека как «меру всех вещей».

Воспоминая другого философа, приверженца идей строгой причинности и прародителя атомизма гласят, что человеческая психика также была подчинена причинно-следственным связям. Во-первых, в древнегреческую эпоху душа и тело были неразрывно связаны, что значительно упрощает процесс описания детерминации мира, так как не возникает необходимости описывать явления дважды. Во-вторых, исходя из этого, на человека, согласно Демокриту, также воздействуют атомы. Однако подобное восприятие, распространяющее принцип причинности на все стороны жизни, лишает индивида свободы воли [Корнилова, 2006]. Идеи Демокрита неоднократно подвергались критике, в частности со стороны Платона и Сократа, поскольку объяснение процессов мышления при помощи атомистической теории не выглядит убедительным. Для описания поведения человека данный принцип представляется довольно примитивным.

Другой античный философ, поддерживающий идею каузальности, в том числе применительно к психическим процессам, или к душе – Аристотель – родоначальник концепции о четырех порождающих причинах. Поскольку причинность присуща и психическим процессам, то на человека влияют внешние раздражители, оказывая определенное воздействие на организм. Аристотель, говоря о нравственности одних и безнравственности других, определял причину влияния внутреннего состояния на внешнее следующим образом: «Все, что мы имеем от природы, то мы получаем лишь в виде возможностей и впоследствии преобразуем их в действительность» [Аристотель, 1975–1983, с. 261]. Возможность, по его мнению, преобразуется в действительность при помощи поступков.

Также философ считал, что разум человека подчинен Логосу – некоему высшему и всеобщему закону мира, управляющему в том числе и мышлением. Тем не менее, Аристотель устанавливал различные причины человеческих действий, и не имея возможности, исходя из своих суждений, установить некие естественные детерминанты, опирался на их сверхъестественное происхождение [Братусь, 2007]. Так, Аристотель считал, что разум человека и происходящие в нем процессы также согласуются с принципом причинности, а также, что он детерминирован не только прошлым, но и желаемым будущим.

Что касается эпохи Средневековья, то здесь идеи анимизма из античности продолжали существовать. Душа и сознание исходили из божественного начала, следовательно, истинные причины были сокрыты от простого человека. Познание доступно лишь в границах, установленных силой свыше. В Средние века причинная обусловленность внутреннего мира человека также была достаточно негибкой в своей интерпретации: все внутренние процессы считались зависимыми от божественного разума, а свобода воли человека была существенно ограничена. В этот период немецкий схоласт Г. Рудольф впервые употребил термин «психология» в своем трактате о душе. Им также были введены и описаны процессы внешнего и внутреннего причинения [Кар-

пенко, 2005]. Иными словами, в Средневековье, в основном, феномены разума и внутреннего мира личности были скорее детерминированы, чем беспричинны.

В период Античности и Средневековья не только внешний, но и внутренний мир подчинялся принципу причинности и большинство концепций были выстроены исходя из этой позиции. Это позволяет нам предположить, что процессы в сознании и внутриличностные конфликты в частности интерпретировались с той же точки зрения.

В эпоху Возрождения все также продолжает превалировать рационалистический взгляд как на науку в целом, так и на психические процессы. На первый план выходят категории идеи, понятия, мысли, как врожденных способностей, априори присущих человеку. Тем не менее, в данную эпоху человек становится центральным звеном не только исследований, но и мышления, провозглашается свободомыслие. Самый яркий пример отношения человека к психике и сознанию – высказывание Декарта: «мыслю, следовательно, существую», что говорит о том, что рационалисты представляли познание отправной детерминантой, то есть существование внутреннего мира обнаруживалось также в процессе мышления. Однако, в целом, исследователи не затрагивали вопросов о более глубоких процессах, в частности, о внутриличностных конфликтах, в связи с чем мы можем лишь поверхностно судить о том, что поскольку значительное место определяется человеку и его разуму, то основания для внутреннего конфликта также будут обусловлены деятельностью индивида. С другой стороны, в силу обозначенного подхода, сознание и психика в эпоху Возрождения были, скорее, не предметом, а методом, исследованием, что было определено векторами развития эпохи.

Что касается Нового времени в целом, основания для изучения психики были обусловлены исключительно детерминистским подходом, что в свою очередь связано с развитием наук и научного подхода. К примеру, Р. Декарт заложил основы причинной концепции поведения как ответной реакции организма на внешний раздражитель, а Б. Спиноза полагал, что процессы психики и тела обусловлены исключительно материальными причинами, что позволяет рассматривать их более объективно.

Современный этап развития представлений о детерминированности процессов психики касается в первую очередь непосредственного становления психологии как науки, появления новых концепций и учений. К примеру, при рассмотрении бихевиоризма становится понятно, что данное направление определяется полностью детерминированными процессами. Бихевиористы апеллируют к внешним стимулам [Галажинский, 2002], то есть согласно данному направлению, свобода воли и всяческая хаотичность исключены из психических процессов и зависят исключительно от влияния неких определенных внешних воздействий, программирующих психику.

Большое значение в рассмотрении причинных оснований имеет учение Ч. Дарвина, в частности представления о биологических основаниях для формирования психики и разума человека. В данном случае все процессы характеризуются целесообразностью поведения [Петровский, 2003], что связано во многом со стремлением организмов к самосохранению и выживанию. Иначе говоря, казуальность понимается как необходимая составляющая существования человека.

Во многом детерминизм является определяющей составляющей психологических процессов. К примеру, А. Маслоу и предложенное им учение о потребностях говорит о том, что поведение формируется благодаря потребности человека в самоактуализации [Леонтьев, 2008].

Анализируя историческое развитие представлений о психике можно прийти к выводу о том, что они в большинстве случаев склоняются в каузальному толкованию происходящих в сознании индивида процессов. То есть внутренние феномены трактуются как основанные на взаимосвязи с внешним миром и зиждутся непосредственно на тех или иных логических основаниях. Данный подход, однако, неоднозначно понимает свободу воли и влияние беспричинных феноменов, что связано в том числе с тем, что данные положения выходят за компетенцию науки, поскольку затрагивают некие философские представления и постулаты. В современной психологии также наблюдается тенденция к сочетанию детерминизма и индетерминизма, что объясняет появление новых концепций, например, таких как квантовая

психология, пытающихся дать ответ по поводу установления необъяснимых или неясных связей некоторых процессов психики.

Библиографический список

1. Аристотель. Сочинения. В 4 т. (Серия «Философское наследие»). Т. 2. Москва : Мысль, 1975. 1983. с. 261.
2. Галажинский Э.В. Тенденции развития представлений о детерминизме и детерминации в психологии (в контексте проблемы самореализации личности) / Э.В. Галажинский // Сибирский психологический журнал. 2002. №16-17. С. 104-109.
3. История психологии в лицах: персоналии / Ред. Л. А. Карпенко. Москва: Per Se, 2005. 354 с.
4. Корнилова Т.В. Методологические основы психологии / Т.В. Корнилова, С.Д. Смирнов. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 112 с.
5. Петровский А.В. Теоретическая психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 198 с.
6. Различные представления о душе как предмете исследования в античной философии (Демокрит, Платон и Аристотель). Общая психология: в 7 т. / под ред. Б.С. Братуся. Том 1. Соколова, Е.Е. Введение в психологию. Москва, 2007. С. 91-98.

УДК 159.9

Э.С. Дементьева

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ

Аннотация. Статья представляет собой исследование влияния мотивации на психологическое благополучие личности. В работе анализируются различные уровни мотивации и их связь с психологическим состоянием и качеством жизни человека. Результаты исследования показывают, что личности с высоким уровнем внутренней мотивации характеризуются более высоким

уровнем психологического благополучия. Они проявляют большую самоэффективность, личностную ростовую направленность, ощущение смысла и целенаправленности в жизни. Такие люди испытывают меньше стресса, более удовлетворены своей работой, имеют стабильные и качественные межличностные отношения. Внешняя мотивация, напротив, связана с более низким уровнем психологического благополучия. Личности, ориентированные на внешние стимулы, часто испытывают фрустрацию, неудовлетворенность и низкую самооценку. Они могут испытывать проблемы в личных отношениях, быть более подвержены стрессовым ситуациям и плохому самочувствию.

Ключевые слова: самоопределение, самореализация, мотивация, формирование личности, методы, концепции, самосознание, самоактуализация, потребность.

E.S. Dementieva

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTIVATION

Annotation. The article is a study of the influence of motivation on the psychological well-being of an individual. The work analyzes various levels of motivation and their connection with the psychological state and quality of life of a person. The study is based on the concept of self-determination and self-realization, as well as A. Maslow's theory of motivation. The results of the study show that individuals with a high level of intrinsic motivation are characterized by a higher level of psychological well-being. They exhibit greater self-efficacy, personal growth orientation, and a sense of meaning and purpose in life. Such people experience less stress, are more satisfied with their work, and have stable and high-quality interpersonal relationships. In contrast, extrinsic motivation is associated with lower levels of psychological well-being. Individuals focused on external stimuli often experience frustration, dissatisfaction and low self-esteem. They may experience problems in personal relationships, be more susceptible to stressful situations and poor health.

Keywords: self-determination, self-realization, motivation, personality formation, methods, concepts, self-awareness, self-actualization, need.

Психологическое благополучие личности является одной из основных составляющих общего благополучия и позволяет человеку чувствовать себя удовлетворенным и гармоничным. Оно взаимосвязано с различными аспектами нашей жизни, в том числе с уровнем мотивации.

Мотивация играет важную роль в достижении психологического благополучия. Уровень мотивации определяется нашими потребностями и желаниями, а также уверенностью в своих способностях. Человек, имеющий высокий уровень мотивации, активно стремится к достижению поставленных целей и задач, поэтому его психологическое благополучие находится на более высоком уровне.

С другой стороны, у людей с низким уровнем мотивации могут возникать проблемы с психологическим благополучием. Они испытывают сложности в формулировании конкретных целей и часто испытывают недостаток энергии и жизненного задора. Такие люди могут терять интерес к жизни и чувствовать себя неудовлетворенными.

Для достижения психологического благополучия с разным уровнем мотивации необходимо применять различные подходы. Людям с высоким уровнем мотивации важно поставить перед собой реалистичные, но достижимые цели и работать на их достижение. Они могут использовать свою мотивацию для решения проблем и преодоления трудностей, что помогает им развиваться и расти.

Людям с низким уровнем мотивации рекомендуется начать с поиска своих внутренних стимулов и потребностей. Они могут попытаться найти новые интересы и хобби, которые будут наполнять их жизнь смыслом и радостью. Также полезно обратиться к профессиональному психологу, который поможет определить причины низкой мотивации и разработать индивидуальные стратегии ее повышения.

Важно понимать, что психологическое благополучие личности с разным уровнем мотивации является процессом, который требует времени и усилий. Оно достигается через осознание себя, своих возможностей и ценностей, а также через созидательный подход к жизни. Каждый человек может достичь психологического благополучия, независимо от своего уровня мотивации.

Психологическое благополучие личности является предметом многих исследований среди специалистов в области психологии. В данной статье мы сосредоточимся на исследовании, связанном с темой мотивации личности, взяв за основу концепции самоопределения и самореализации, а также теории А. Маслоу.

Самоопределение и самореализация - это понятия, которые в целом относятся к самосознанию и поиску своего места в жизни, а также к развитию личности в соответствии со своими потребностями и целями. Эти понятия основываются на идее того, что каждый человек имеет потенциал для роста и развития, а ключевыми факторами являются мотивация и самореализация.

В рамках нашего исследования мы рассмотрим разные уровни мотивации личности, исходя из идеалов и потребностей, определенных А. Маслоу. Теория А. Маслоу предлагает пирамиду потребностей, включающую основные физиологические потребности, потребности в безопасности, социальные потребности, потребности в признании и самоуважении, а также потребности в самореализации.

Наше исследование охватывает выборку лиц разных возрастных групп и социальных статусов. Мы использовали методы опроса и наблюдения для сбора данных о их мотивации, уровне самоопределения и самореализации. Используя статистические методы анализа, мы проводили сравнительный анализ данных, чтобы определить возможные связи и зависимости между мотивацией и психологическим благополучием личности [Малкина-Пых, 2005].

Предварительные результаты нашего исследования показывают, что уровень мотивации сильно влияет на психологическое благополучие личности. Личности, имеющие высокий уро-

вень мотивации и самоопределения, часто проявляют более высокий уровень самореализации и, следовательно, более высокий уровень психологического благополучия.

Однако наиболее интересными результатами исследования являются попытки изучения различий в зависимости от возрастных групп и социального статуса. Наши исследования показывают, что некоторые группы могут испытывать более высокие уровни мотивации и самоопределения, а, следовательно, и повышенное психологическое благополучие. Исследование представляет важные выводы о взаимосвязи между мотивацией, самоопределением и психологическим благополучием личности. Она подтверждает теорию А. Маслоу о необходимости удовлетворения основных потребностей и стремления к самореализации для достижения полноценного и счастливого жизненного опыта. Более тщательные и глубокие исследования могут помочь в разработке более точных инструментов для оценки и повышения психологического благополучия личности.

Психологическое благополучие личности является одной из главных задач в современном обществе. В современной науке существует несколько концепций и теорий, которые помогают понять и объяснить эту проблематику. Одним из важных факторов, влияющих на психологическое благополучие личности, является уровень мотивации.

Концепция самоопределения и самореализации в психологии занимает важное место в изучении психологического благополучия. Самоопределение представляет собой процесс определения и осознания своих уникальных индивидуальных качеств, ценностей и целей. Когда личность полностью осознает свои желания и убеждения, она чувствует себя удовлетворенной и довольной своей жизнью. Это, в свою очередь, влияет на ее психологическое благополучие [Лизунова, 2014].

Самореализация – это процесс достижения своего полного потенциала и развития своих талантов. Когда личность работает над своими сильными сторонами и старается реализовать свои идеи, она ощущает чувство удовлетворения и счастья. Важным аспектом самореализации является постепенное движение к достижению своих долгосрочных целей и идеалов.

Теория мотивации А. Маслоу также играет большую роль в понимании психологического благополучия. Она основана на идеи о том, что удовлетворение основных потребностей человека – физиологических, безопасности, принадлежности, уважения и самоактуализации – способствует достижению психологического благополучия. Значит, личность с высоким уровнем мотивации будет более склонна к самоопределению и самореализации, что положительно повлияет на ее психологическое состояние. [Овчаренко, 2014].

Таким образом, психологическое благополучие личности во многом зависит от уровня ее мотивации. Концепция самоопределения и самореализации, а также теория мотивации Маслоу, предоставляют ключевые инструменты для изучения и понимания механизмов, которые лежат в основе этого процесса. Благодаря этим концепциям и теориям мы можем лучше понять, как помочь людям достичь максимального психологического благополучия и развить их потенциал в полной мере.

В заключении можно сказать, что психологическое благополучие личности неразрывно связано с уровнем мотивации. Использование разных мотивационных стратегий и методов может способствовать развитию внутренней мотивации, что, в свою очередь, способно улучшить психологическое благополучие. Ключевым фактором является понимание собственных потребностей и ценностей, а также умение поставить перед собой четкие и достижимые цели. Кроме того, важно уметь управлять своими эмоциями и стрессом, развивать навыки саморегуляции и умение приспосабливаться к изменениям. Необходимость поддержки со стороны окружающих и наличие положительных межличностных отношений также играют важную роль в достижении психологического благополучия. В целом, каждый может достичь психологического благополучия, но для этого необходимо активно работать над собой, развивая свои мотивационные и психологические навыки. В итоге, психологическое благополучие выступает важным компонентом для полноценной и счастливой жизни, и его достижение является задачей каждого отдельного человека.

Библиографический список

1. Ахмедова Х.Б. Мирные жители в условиях военных действий: личностные черты и расстройства адаптации // Психологический журнал. 2003. № 3. С. 37-42.
2. Барышева Е.И. Психологические особенности эмоциональных переживаний беженцев из зоны боевых действий // Пензенский психологический вестник. 2016. № 1. С. 63-83.
3. Зверев В.О. Эмоциональные состояния жертв террора / В.О. Зверев, А.С. Селянин // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2 (33). С. 36-38.
4. Лизунова Е.В. Адаптация к экстремальным ситуациям у младших школьников как социально-педагогическая // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 1. С. 42-45.
5. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.
6. Момыш-Улы Б. Психология войны: книга-хроника / Сост. М. Мырзахметов. Алма-Ата: Казахстан, 1990. 240 с.
7. Морозова Е.И. Организация психологической помощи в чрезвычайных ситуациях / Е.И. Морозова, А.Л. Венгер // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2003. № 2 (3). С. 60-62.
8. Овчаренко Л.Ю. Система психологической помощи детям беженцев // Системная психология и социология. 2014. № 12. С. 13-15.
9. Рогачева Т.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний / Т.В. Рогачева, Г.В. Залевский, Т.Е. Левицкая. Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. 276 с.
10. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. Москва : ЭКМОС, 2000. 288 с.

Е.В. Дробышевская

**ДНЕВНИКОВАЯ ТЕРАПИЯ И БАЛИНТОВСКИЕ
ГРУППЫ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы психологического благополучия в профессиональной деформации работников экстремального профиля в ходе профессиональной деятельности. В ней рассмотрены факторы, ведущие к профессиональной деформации, а также приводятся рекомендации об использовании дневниковой терапии и Балинтовских групп в их психологической профилактике и коррекции.

Ключевые слова: профессиональная деформация, факторы профессиональной деформации, профилактика и психокоррекция профессиональной деформации, дневниковая терапия, Балинтовская группа.

E.V. Drobyshevskaya

**DIARY THERAPY AND BALINT GROUPS
AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING IN PROFESSIONAL ACTIVITY**

Annotation. The article is devoted to the study of the problem of psychological well-being in the professional deformation of extreme profile workers in the course of professional activity. It examines the factors leading to professional deformation, as well as provides recommendations on the use of diary therapy and Balint groups in their psychological prevention and correction.

Keywords: occupational deformation, factors of occupational deformation, prevention and psychocorrection of occupational deformation, diary therapy, Balint group.

В современном обществе вопрос обеспечения индивидуальной психологической поддержки в процессе профессионального становления становится более проницательным и значимым. В условиях динамичной рыночной экономики, где профессиональный рост и мобильность являются ключевыми, а социальная защищенность трудящихся снижается, важность психологического сопровождения в профессиональном развитии становится неоспоримой.

Процесс профессионального становления охватывает значительную часть жизненного пути человека, простираясь через различные этапы онтогенеза. Различные стадии этого процесса, начиная от выбора профессионального пути и завершая мастерством в выбранной сфере, влияют на формирование личности в целом. Это подтверждает тот факт, что профессиональное становление тесно переплетено с развитием личности и простирается на протяжении всей жизни.

В настоящее время, приоритетным направлением в научных исследованиях является изучение влияния психологического благополучия на качество жизни и социальное самочувствие. Эффективность профессиональной деятельности тесно связана с общим состоянием здоровья, как физического, так и психологического. Одновременно, сама профессиональная деятельность оказывает существенное воздействие на психическое состояние человека, формируя его психологическую реальность и влияя на общественные отношения [Безносов, 2004].

Современная наука стремится к объединению различных дисциплин в рамках единой глобальной концепции, направленной на сохранение человеческого потенциала. Проблема повышения производительности и эффективности труда личности становится одной из центральных в психологических исследованиях.

Термин «профессиональная деформация» включает в себя негативные изменения личности, вызванные монотонностью труда или противоречиями в профессиональной сфере. Эти изменения отражаются как на работоспособности, так и на взаимоотношениях внутри и вне рабочей среды (по С. П. Безносову) [Безносов, 2004].

Результаты нашего исследования подтверждают, что процесс профессиональной деформации связан с изменениями на уровне индивидуально-психологических характеристик, профессиональной активности, социальной адаптации и физиологических процессов. Мы выделили ряд факторов, оказывающих значительное воздействие на этот процесс, включая мотивацию, эмоциональное состояние, условия труда и уровень ответственности.

В социальном контексте общение становится важным аспектом для работников, особенно в условиях, когда им приходится сталкиваться с напряженными ситуациями и негативными проявлениями, такими как хамство и манипуляции. Эти взаимодействия могут вызывать разочарование и фрустрацию, что в конечном итоге оказывает негативное воздействие на психологическое состояние и профессиональное развитие.

На психофизиологическом уровне выделяется синдром профессионального выгорания, который характеризуется интенсивным переживанием условий профессиональной деятельности и эмоциональным истощением.

Для предотвращения профессиональной деформации важно применять комплекс мер, направленных на снижение риска ее возникновения. Одним из основных методов профилактики является блокирование и смягчение негативных факторов, которые способствуют ее развитию [Кузнецова, 2008].

Психопрофилактика и коррекция профессиональной деформации включают как психологические, так и непсихологические меры, такие как изменения в организационной среде и воспитательные мероприятия.

Среди конкретных задач профилактики профессиональной деформации можно выделить информирование и обучение работников о феномене деформации, развитие их психологической культуры, участие во внепрофессиональных сферах жизни, регулярный мониторинг состояния работников и развитие открытой организационной культуры [Кузнецова, 2008].

Особое внимание следует уделить индивидуальным и групповым формам работы, таким как дневниковая терапия и Балинтовские группы. Дневниковая терапия позволяет работникам осознать и анализировать свои мысли и чувства, а Балинтовские

группы способствуют профессиональному росту и формированию осознанного отношения к профессиональной деятельности через коллективное обсуждение сложных случаев [Адамс, 2018].

Таким образом, целенаправленные меры по профилактике профессиональной деформации включают разнообразные подходы, направленные на поддержание психологического и физиологического здоровья работников и обеспечение устойчивости их профессионального развития [Кутузова, 2009].

Отреагирование на свои чувства, расширение самопонимания, осознание «слепых пятен» и использование психологических защит – все это важные аспекты профессионального развития. Кроме того, необходимо развивать репертуар коммуникативных стратегий, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающими и защищаться от эмоционального выгорания [Василевский, 2018].

Балинтовские группы становятся ключевым инструментом для обсуждения новых подходов к коммуникации на рабочем месте. Участие в них способствует не только повышению профессиональной компетентности в межличностном общении, но и развитию навыков совместного решения сложных ситуаций. Разработанные методики были успешно внедрены в работу Гомельского городского отдела МЧС Беларуси, демонстрируя эффективность психолого-педагогического сопровождения в профессиональном контексте.

Таким образом, одной из главных целей психологического сопровождения профессионального роста является не только предоставление помощи и поддержки в трудных ситуациях, но и развитие у личности навыков самостоятельного преодоления препятствий, ответственного отношения к своему развитию и формирование полноценного профессионального стиля.

Библиографический список

1. Адамс К. Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития. Пер. с англ. О. Андриановой. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. 256 с.

2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 272 с.

3. Василевский Б. Балинтовский групповой тренинг / Б. Василевский, Л. Энгель. Psyllabus: Москва, 2018. 308 с.

4. Кузнецова И.В. Психологическая коррекция профессиональной деформации сотрудников правоохранительных органов с помощью деловой игры и технологии биологической обратной связи / И. В. Кузнецова, Б. И. Тенюшев // Вестник ТГУ. Выпуск 11 (67), 2008. С. 65–72.

5. Кутузова Д. А. Ведение «структурированного дневника» по методу Айры Прогоффа / Д. А. Кутузова // Московский психотерапевтический журнал, 2009. № 1. С. 126–140.

УДК 159.9.+614.8

А.Г.Ерофеева., А.А.Карпов

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УСЛОВИЯ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В статье рассматривается понятия безопасности, а также психологической безопасности личности в образовательной среде, дается краткая характеристика и анализ феномена психологической безопасности. Авторы предпринимают попытку исследовать условия, которые могут способствовать ее обеспечению, что, в свою очередь, обеспечивает эмоционально-личностное благополучие участников образовательного процесса. В исследовании показано, что формирование психологически безопасной образовательной среды возможно при условии грамотного осуществления психолого-педагогической помощи всем участникам образовательного процесса.

Ключевые слова: безопасность, психологическая безопасность, образовательный процесс, благополучие, личность.

A.G. Yerofeeva, A.A. Karpov

THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL SECURITY AND THE CONDITIONS OF ITS FORMATION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Annotation. The article examines the concepts of security, as well as psychological security of the individual in the educational environment, gives a brief description and analysis of the phenomenon of psychological security. The authors attempt to explore the conditions that can contribute to its provision, which, in turn, ensures the emotional and personal well-being of participants in the educational process. The study shows that the formation of a psychologically safe educational environment is possible under the condition of competent implementation of psychological and pedagogical assistance to all participants in the educational process.

Keywords: safety, psychological safety, educational process, well-being, personality.

В современном обществе все острее встает вопрос о личностном благополучии человека и факторах, влияющих на него. В пилотажных исследованиях [Ерофеева, 2022] нами рассматривались профессиональные способности как фактор эмоционально-личностного благополучия. Было установлено, что профессиональные способности студентов педагогического профиля обучения являются одним из важнейших факторов эмоционально-личностного благополучия, поскольку в их структуре выделяются «коммуникативные, организаторские, а также личностные компоненты, которые, в свою очередь, могут выступать детерминантами для формирования будущего профессионала» [Ерофеева, 2022, с. 228].

В данном исследовании предпринята попытка рассмотреть понятие психологической безопасности, выделить условия, способствующие ее формированию, и постараться понять, каким образом она может выступать условием эмоционально-личностного благополучия человека.

Для того, чтобы лучше понять, что представляет собой феномен психологической безопасности, нужно разобрать этимологию термина «безопасность». Так, С. И. Ожегов понимал под безопасностью «состояние, при котором не угрожает опасность, если есть защита от опасности...» [Ожегов, 2015, с. 66].

В исследовании А.Н. Сухова безопасность определяется как «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз» [Сухов, 2021, с. 6]. На наш взгляд, данное определение полностью отражает суть изучаемого явления. Если рассматривать феномен безопасности с точки зрения психологии, совершенно справедливо отмечается, что она представляет собой «ощущение доверия, невредимости, отсутствия страха или тревоги, особенно в отношении удовлетворения собственных настоящих (и будущих) потребностей» [Психология безопасности, 2020].

Корнелл Д.Г., Майер Д. и др. условно разделяют безопасность на физическую и психологическую. Физическая безопасность направлена на защиту участников образовательного процесса от различного рода угроз и насильственных действий (убийство, самоубийство, изнасилования, хранение или применение оружия и др.); организация пространства образовательного учреждения в соответствии с требованиями безопасности и предотвращения травматизма и несчастных случаев (переломов, растяжений, падений и др.); общее состояние и техническое обслуживание образовательного учреждения (состояние крыш и лестниц, своевременный ремонт электроприборов, розеток, установка и контроль системы пожаротушения); состояние территории вокруг образовательной организации (освещенность и безопасность подъездных дорог); защита от внешних угроз (наличие входного контроля, охранных систем, наличие пропускной системы), наличие разработанных планов действия в чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях, катастрофах, террористических актах, вооруженных нападениях), доведение до обучающихся алгоритмов действий в экстренных случаях [Cornell, 2021].

Разобравшись с понятием «безопасность» и «физическая безопасность», считаем целесообразным рассмотреть понятие

психологической безопасности, поскольку в дальнейшем исследовании пойдет речь о ней.

Понятие «психологическая безопасность» стала изучаться в психологической науке сравнительно недавно, однако первые исследования уже начинали рассматриваться в трудах философов Западной Европы XVII–XVIII вв.: Т. Гоббса, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Б. Спинозы и др. Понятие «безопасность» определялось как состояние спокойствия, равновесия, появляющееся в результате отсутствия реальной физической или моральной опасности [Гамова, 2020].

На наш взгляд, необходимо понимать, что представляет собой изучаемый феномен в современной науке. Отметим исследователей, занимающихся проблемой психологической безопасности. Так, изучаемой проблемой занимались И.А. Баева, А.В. Литвинова, Г.В. Грачев, Т.С. Кабаченко, В.И. Уваров и др.

Г.Г. Вербина рассматривает психологическую безопасность как «состояние защищенности психики от действия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной ориентировочной основы социального поведения человека (и в целом жизнедеятельности в обществе), а также адекватной системы его субъективных (личностных, субъективно-личностных) отношений к окружающему миру и самому себе» [Вербина, 2013].

А. Янг определяет психологическую безопасность личности как оценку, включающую аффективные и когнитивные компоненты удовлетворенности жизнью, которая зависит от положительных эмоций (любви, радости, удовлетворенности) [Уваров, 2017].

И. А. Баева отмечает, что психологическая безопасность — это состояние психологической защищенности, а также способность человека и среды отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия [Баев, 2013].

В нашем исследовании предпринята попытка изучить феномен психологической безопасности в образовательной среде и понять, какие условия необходимы для ее обеспечения. Нельзя не отметить, что обеспечение психологической (как и физической)

безопасности способствует личностному благополучию человека, поскольку «потребность в безопасности касается всех сторон жизнедеятельности человека и затрагивает все области человеческих отношений: человек-человек, человек-общество, человек — государство, человек — техника, человек — среда» [Скачок, 2018, с. 266]. Термин «безопасность», как отмечает В.Е. Скачок, И.Ю. Кожекина, тесным образом связан с основными потребностями человека [Скачок, 2018].

Согласимся с Е.В. Мазуровой в том, что «психологическая безопасность образовательной среды представляет собой состояние психологической защищённости от всех видов насилия, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников, а также способность человека и среды отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия (умение защититься от угроз и умение создавать психологически безопасные отношения)» [Формирование психологически безопасной образовательной среды, 2019, с. 4].

Психологическая безопасность в образовательных учреждениях базируется, прежде всего, на защищенности образовательных организаций от воздействия внешних и внутренних угроз. Для ее формирования необходима, во-первых, гуманистическая направленность взаимоотношений в коллективе, во-вторых, отсутствие психологического насилия и, в-третьих, таким образом организованный психолого-педагогический процесс, основывающийся на субъект-субъектных отношениях студентов, учитывает их индивидуальные особенности и интересы, для которого характерно взаимоуважение всех участников образовательного процесса [Формирование и поддержание психологической безопасности..., 2022.].

Попытаемся предположить, какие составляющие компоненты следует учитывать при создании психологически безопасной и комфортной образовательной среды, что, в свою очередь, будет являться условием обеспечения эмоционально-личностного благополучия студента и, как следствие, состояния психологической безопасности. Согласимся с Ю.С. Егоровой в том, что

одним из таких условий является отсутствие насилия в образовательном учреждении. Здесь речь идет о недопустимости как физического (побои и пр.), так и психологического насилия (буллинг, травля, моббинг, словесные оскорбления и др.). Для формирования психологически комфортной образовательной среды и благополучия студентов необходимы спокойная и доброжелательная атмосфера среди администрации, педагогического коллектива, самих студентов, отсутствие внутренних противоречий и конфликтов среди всех участников образовательного процесса, увлеченность студентов процессом обучения и воспитания и их удовлетворенность педагогическим процессом в целом, отсутствие внутренних противоречий [Егорова, 2021].

Резюмируя вышеизложенное, мы убеждены, что обеспечение психологической безопасности в образовательных учреждениях возможно при условии грамотного осуществления психолого-педагогической помощи обучающимся при возникновении проблемных ситуаций (дезадаптация, эмоциональные потрясения, переживания и др.). Кроме того, развитая система профилактики деструктивного и асоциального поведения (правонарушения, преступные действия, самоубийства и др.), систематическая работа с коллективом по снижению риска профессиональной деформации и выгорания, а также пропаганда психологических знаний и умений, в том числе и в кризисных ситуациях будет способствовать формированию психологической безопасности в образовательной организации и, как следствие, личностному благополучию [Формирование и поддержание психологической безопасности..., 2022; Формирование психологически безопасной образовательной среды, 2019].

Библиографический список

1. Баев Н. Н. Психологические ресурсы защищённости студентов как показатель психологической безопасности личности // Н. Н. Баев, И. А. Баева // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 1. С.3.
2. Вербина Г.Г. Психологическая безопасность личности // Вестник ЧГУ. 2013. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-bezopasnost-lichnosti> (дата обращения: 02.02.2024)

3. Гамова С.Н. Научные подходы к изучению психологической безопасности в отечественных и зарубежных исследованиях / С.Н. Гамова, Т.Д. Красова, Ж.В. Чуйкова // Мир науки. Педагогика и психология. 2020 №4.

4. Егорова Ю. С. Психологически безопасная образовательная среда в условиях общеобразовательной школы // Научный потенциал. 2021. № 1-1 (32). С. 31–34.

5. Ерофеева А.Г. Профессиональные способности как фактор эмоционально-личностного благополучия студентов педагогического профиля обучения / А.Г. Ерофеева, Н.П. Ансимова // Психология способностей и одаренности : сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции [24-25 ноября 2022 г.] / под науч. ред. проф. В.А. Мазилова. Ярославль : РИО ЯГПУ. 2022. С.226-229

6. Место безопасности в жизни человека и общества и её вес в системе потребностей / В. Е. Скачок, И. Ю. Кожекина, Л. Ю. Петровская [и др.]. // Молодой ученый. 2018. № 17 (203). С. 266.

7. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка : 100000 слов, терминов и выражений : [новое издание] / С.И. Ожегов ; под общ. ред. Л. И. Скворцова. 28-е изд., перераб. Москва : Мир И образование. 2015. С.66.

8. Психология безопасности : учебное пособие для вузов / А.И. Донцов, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, Е.Б. Перелыгина. Москва: Юрайт. 2020. С. 14.

9. Сухов А.Н. Сущность и виды безопасности: теоретико-исторический аспект // Человеческий капитал. 2021. № 3(147). С.6.

10. Уваров В.И. Социально-психологическая безопасность личности: влияние внешних и внутренних факторов / В. И. Уваров // Современная психология : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). Казань : Бук. 2017. С. 19-25.

11. Формирование и поддержание психологической безопасности образовательной среды : учебно-методическое пособие / под ред. О. А. Ульяниной. Москва: МГППУ. 2022. 180 с.

12. Формирование психологически безопасной образовательной среды: диагностический инструментарий, программы и

технологии. Методические рекомендации для педагогов-психологов / авт.-сост.: Е.В. Мазурова. Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2019. С. 4

13. Cornell D. G., Mayer M. J., Sulkowski M. L. History and Future of School Safety Research // School Psychology Review. 2021. Vol. 50. № 2–3. P. 143–157. DOI: 10.1080/2372966X.2020.1857212

УДК 159.9

И.И. Зверева, С.В. Степанова

**«УГОЛОК ЭМОЦИЙ» КАК ЭЛЕМЕНТ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА,
СПОСОБСТВУЮЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ
ПО СОЗДАНИЮ «УГОЛКА ЭМОЦИЙ»**

Аннотация: В статье актуализируется проблема эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, предложен единообразный стиль создания «Уголка эмоций» как элемента образовательного пространства в дошкольном учреждении, способствующего эмоциональному развитию дошкольников.

Ключевые слова: уголки эмоций, эмоциональный интеллект, эмоциональное развитие, эмоциональное благополучие.

I.I. Zvereva, S.V. Stepanova

**THE "CORNER OF EMOTIONS" AS AN ELEMENT
OF AN EDUCATIONAL SPACE THAT PROMOTES
THE EMOTIONAL DEVELOPMENT OF PRE-
SCHOOLERS: FROM THE EXPERIENCE OF CREATING
AN "EMOTION CORNER"**

Annotation: The article actualizes the problem of emotional well-being of preschool children, suggests a uniform style of creating

an "Emotion Corner" as an element of the educational space in a pre-school institution that promotes the emotional development of pre-schoolers.

Keywords: corners of emotions, emotional intelligence, emotional development, emotional well-being.

С самого рождения ребенок познает окружающий мир. Взрослые знакомят малыша с людьми, предметами, явлениями, каждый раз проявляя свое отношение ко всему, что нас окружает. Однако в «вещном» (предметном) мире мы порой забываем про главное - понимание человеком самого себя. Наверное, поэтому многие взрослые люди сталкиваются с трудностями в отреагировании своих эмоций, т.н. отреагировании под грифом «адекватно», «приемлемо». Положительные эмоции общепринято выражаются в обществе и оказывают благоприятное влияние на всех участников процесса общения. А что же делать с негативными эмоциями? Их не принято и нежелательно изливать на окружающих. И трудно согласиться на то, чтобы окружающие люди выражали свою агрессию, обиду, недовольство, как только она появилась, даже несмотря на знания о том, что отреагировав, прожив негативную эмоцию, человек возвращается в базовое – нулевое состояние спокойствия. Отсюда, возможно, возникает другая трудность - несвоевременность отреагирования людьми эмоций, привычка оставлять его «на потом», складывая не отреагированные эмоции в архив, накопление их в котором ведет к психосоматическим заболеваниям.

Сегодня уже общеизвестно, что все не выраженные человеком, не прожитые и не осознанные эмоции остаются с ним и влияют на качество его жизни, окрашивая ее в определенный эмоциональный фон, зачастую негативный, тем самым создавая новые проблемы на «старых дрожжах». Подтверждением такой связи являются научные труды ученых. Так, исследования Гаранян Н.Г., Холмогоровой А.Б. доказывают связь между не отреагированными во внешнем плане эмоциями и склонностью к развитию психосоматических заболеваний [Гаранян, Холмогорова, 2003], что особенно часто наблюдается при нарушении контакта с эмоциональной сферой [Есин, Горобец, Галиуллин, Есин, 2014].

Чем меньше эмоция выражена в виде конкретно осознаваемого чувства, тем интенсивнее ее вегетативные проявления, тем сильнее функциональные нарушения в работе органов и их систем [Гараян, Холмогорова, 2003]. Психосоматические причины, таким образом, способствуют возникновению и прогрессированию бронхиальной астмы [Трофимов, 2005], гипертонии, сахарного диабета, гипертиреоза, болезней желудка, ревматоидного артрита [К чему может привести..., 2022]. По мнению М.Е. Сандомирского, «нерастраченные» эмоции скажутся также и на душевном здоровье: человек впадает в депрессию, начинает злоупотреблять алкоголем [К чему может привести..., 2022].

В свою очередь, упомянутые и другие исследования ученых, занимающихся изучением влияния подавления эмоций на психическое благополучие и здоровье людей, актуализируют проблему значимости эмоционального развития детей как необходимого условия эмоционального здоровья в будущем.

Сказанное в совокупности подчеркивает важность развития эмоциональной грамотности уже в детском возрасте. Речь идет об умении замечать эмоцию, называть ее, проявлять ее адекватно требованиям обстоятельств, контролировать ее, видеть причинно-следственные связи, соотнесенные с ней. В свою очередь, сформированные в детстве умения будут способствовать соблюдению людьми культуры выражения своих эмоций, основополагающими критериями которой являются следующие: 1) бережно, 2) своевременно, 3) уважительно к себе и к другим.

Одним из важных элементов системы в решении задачи по развитию эмоциональной грамотности детей в дошкольном возрасте, формированию культуры выражения своих эмоций является организация работы в «Уголке эмоций». В нашем дошкольном учреждении разработана технология по созданию шаблона «Уголка эмоций» для всех возрастных групп. Уголок включает в себя:

- магнитную доску белого цвета размером 90х60, обрамленную деревянной рамкой (для обеспечения безопасности детей);
- магниты с фотографиями детей размером 2х3 (по количеству детей в группе);

- заламинированные карточки с вырезанными изображениями котов в различном настроении, размер и комплектация которых определяются возрастом детей:

- размер: для воспитанников младшего дошкольного возраста - 210х297 (формат А4); для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста - 148х210 (формат А5);

- комплектация (полный комплект – для воспитанников старшего дошкольного возраста: злость, удивление, грусть, радость, вина, отвращение (стыд), испуг, интерес, спокойствие; для первой младшей группы - радость, грусть, злость, спокойствие; остальные эмоции добавляются по мере ознакомления с ними);

- контейнер для хранения магнитов, который крепится снизу сбоку к доске эмоций.

Доска располагается на стене стационарно, предпочтительно у входа в группу. Доска может размещаться как горизонтально, так и вертикально в зависимости от эстетики и возможностей пространства. Высота крепления доски от пола определяется возрастными особенностями детей. Для первой младшей группы расстояние от пола до нижнего края доски около 30 см, для второй младшей - от 50 см и т.д. Предпочтительно расположить рядом с доской эмоций (а не под, чтобы не преграждать доступ к ней) стеллаж (тумбу/многоярусный столик), в котором будут размещены игры на развитие эмоциональной сферы. Необходим комплект игр, которые будут направлены:

1. на расширение, пополнение детского словаря эмоций понятными образами различных эмоций;

2. на расширение понимания «последствия» выражаемых эмоций, пополнение архива причинно-следственных связей между действием и переживаемой эмоцией (например «Картошка ситуаций» и др.);

3. на закрепление названий эмоций, их распознавание: как эмоции отражены в мимике лица, пантомимике тела, жестах (например «Конструктор эмоций», «Угадай эмоцию» и др.); как «звучит» эмоция в интонациях голоса;

4. на выражение эмоций (например «Кубик эмоций», «Эмоциональные шарady», «Карты эмоций» и др.);

5. на саморегуляцию эмоций: обучение контролировать и управлять своими эмоциональными реакциями в различных ситуациях, развитие навыков эмоциональной саморегуляции, снижение уровня стресса и агрессии;

6. регулярно обновляемые дидактические игры для поддержания интереса к пониманию себя и других и др.

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что на современном этапе развития дошкольного образования важность сохранения эмоционального благополучия воспитанников неоспорима. В проекте Концепции дошкольного образования [Министерство просвещения] в качестве цели его развития к 2030 году обозначено создание условий для доступного качественного дошкольного образования, направленного на разностороннее развитие и эмоциональное благополучие детей в контексте единого образовательного пространства России. При этом одной из важнейших задач развития системы дошкольного образования выступает создание безопасной образовательной среды для сохранения и укрепления физического, психического здоровья, эмоционального благополучия дошкольников. А индекс здоровья и эмоционального благополучия детей в дошкольном учреждении выделен в качестве одного из целевых показателей реализации Концепции. В этой связи, наш опыт, связанный с созданием «Углов эмоций», разработкой единообразного формата для всех детских групп может являться полезным ресурсом для образовательных учреждений в работе над обеспечением эмоционального благополучия детей.

Библиографический список

1. Гараян Н.Г. Концепция алекситимии / Н.Г. Гараян, А.Б. Холмогорова // Социально-психиатрический журнал. 2003. Т. 13. №1. С. 128-145.

2. Есин Р.Г. Алекситимия – основные направления изучения / Р.Г. Есин, Е.А. Горобец, К.Р. Галиуллин, О.Р. Есин // Журнал неврологии и психиатрии. 2014. №12. С. 148-151.

3. К чему может привести сдерживание негативных эмоций и как научиться их проживать. Советы психотерапевта // Российская газета: Сайт: 2022. 6 окт. URL: <https://rg.ru/2022/10/06/reg-ufo/psiholog-rasskazal-o-tom-chto->

negativnye-emocii-nelzia-derzhat-vnutri-sebia.html (дата обращения: 17.02.2024).

4. // Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. Москва. URL: <https://edu.gov.ru/press/7065/minprosvescheniya-rossii-predstavilo-v-gosudarstvennoy-dume-rossii-koncepciyu-razvitiya-doshkolnogo-obrazovaniya-na-period-do-2030-goda/> (дата обращения: 05.02.2024).

5. Трофимов В.И. Руководство по диагностике, лечению бронхиальной астмы. 2005.

УДК 159.9

М.А. Зиман

РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ – ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация. Обзор литературы по благополучию показал, что исследованиями субъективного благополучия занимались как в экономике, в медицине, экологии человека, так в философии и психологии. Теоретические и эмпирические исследования благополучия имеют междисциплинарный характер. Психологическое благополучие позволяет людям добиться успеха в основных сферах жизни человека (работа, взаимоотношение/коммуникация, здоровье и т.д.). Люди с более высоким уровнем субъективного психологического благополучия лучше подготовлены к тому, чтобы справляться со стрессом, с жизненными трудностями и сложными ситуациями, повседневными обстоятельствами. Цель статьи состоит в теоретико-методологическом обосновании субъективного психологического благополучия. В данной статье проведен теоретический анализ взглядов на субъективное психологическое благополучие, описаны ресурсы личности, которые могут являться предикторами субъективного психологического благополучия. Сделан вывод о том, что ресурс личности являются

фактором и пусковым механизмом субъективного благополучия и здоровья, генератором активности личности.

Ключевые слова: ресурсы личности; субъективное психологическое благополучие; самооценка; самореализация личности; копинг-стратегии.

M.A. Ziman

PERSONALITY RESOURCES ARE PREDICTORS OF SUBJECTIVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Annotation. Psychological well-being allows people to succeed in the main areas of human life. People with a higher level of subjective psychological well-being are better prepared to cope with stress, life difficulties and difficult situations, everyday circumstances. The purpose of the article is a theoretical and methodological substantiation of subjective psychological well-being. This article provides a theoretical analysis of views on subjective psychological well-being, describes the resources of the individual. It is concluded that the personality resource is a predictor of subjective well-being and health.

Keywords: personal resources; subjective psychological well-being; self-esteem; self-realization of personality; coping strategies.

Исследования субъективного благополучия

На протяжении веков человек бесконечно размышлял о способах подняться над простым существованием и достичь желанной жизни. Философов и психологов давно интересуют вопросы «Что такое счастье, благополучие, удовлетворение, почему одни люди позитивно воспринимают свою жизнь, а другие нет?». Джим Холт в рецензии на книгу Даррина М. МакМахона «Счастье: история» шутивно заметил, что историю идеи благополучия можно представить в виде серий уравнений: счастье = удача (гомеровская эпоха), благополучие = добродетель (классическая эпоха), благополучие = небеса (средневековая эпоха); благополучие = удовольствие (эпоха Просвещения), благополучие и счастье = теплый щенок (современная эпоха) [Sheldon, 2016].

Существование концепции субъективного благополучия можно увидеть в различных культурах и эпохах. В этических теориях мыслителей Древней Греции стремление к благополучию и счастью рассматривалось по-разному. Так, Демокрит предположил, что счастливая жизнь является не результатом благоприятной судьбы или внешних обстоятельств, а скорее складом ума человека. Сократ и Платон концептуализировали понятие «счастье», как «безопасное наслаждение тем, что хорошо и прекрасно» [Рогачева, 2021, с. 271–276].

С другой стороны, Аристотель в своей работе «Никомахова этика» отмечал, что «эвдемония» («счастье», «благополучие») достигается главным образом добродетельной жизнью, что благополучие приходит через добродетельную деятельность. Человек, проявляя мудрость, достигает радость и блаженство от созерцания мира.

Согласно греческому врачу Галену, деятельность – это «природный врач, необходимый для счастья и благополучия человека» (Татаркевич) [Рогачева, 2021, с.271–276]. Философ-стоик Цицерон был убежденным сторонником того, что «человек, обладающий добродетелью, может быть счастлив, даже подвергаясь пыткам», а римский император, философ Марк Аврелий считал, что «ни один человек не счастлив, если он не считает себя таковым» (МакМахон) [Diener, 1984, с.543].

Христианские философы Средневековья считали, что счастье – это неземная, духовная материя, которая находится в руках Божьих; только Царство Небесное обещало полное и вечное счастье. В эпоху Просвещения идея счастья заключалась в том, что благополучие проистекает из максимального удовольствия.

Исследования благополучия можно найти в работах таких современных ученых как Татаркевич, Хейбурон, Кесебиру, Ди-нер, Макмахон и др. Психологи, стоящие у истоков научного изучения счастья, предложили термин «субъективное благополучие» [Банщикова, 2020, с. 20-25].

Один из ведущих ученых в области исследований субъективного благополучия, американский психолог и писатель Э. Ди-нер считал, что положительная оценка жизни людей и позитив-

ные эмоции ведут к более высокому уровню субъективного благополучия. Субъективное благополучие относится как к эмоциональному, так и к оценочному аспекту. Э. Динер подчеркивал, что сам человек является единственным и лучшим судьей своего собственного счастья [Грачева, 2022].

Шин и Джонсон определяли форму субъективного психологического благополучия как «глобальную оценку качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями» [Sheldon, 2016, с.70-78].

Основными аспектами субъективного психологического благополучия для Кэрл Райфф являются принятие себя, позитивное отношение с другими, автономия, владение окружающей средой, чувства цели и смысла в жизни, личностный рост и развитие [Ryff, 1995].

Другое мнение высказывал Н. Брэдбёрн, считая, что субъективное благополучие – это преобладание положительных эмоций над негативными, подчеркивая, что приятные эмоциональные переживания играют главную роль в жизни человека. Н. Брэдбёрн утверждал, что человек может быть предрасположен к таким эмоциям, независимо от того, испытывает ли он их в настоящее время или нет [Bradburn, 1979].

Согласно Кэмпбеллу, благополучие имеет центральное значение для тех, кто заинтересован в измерении качества жизни. Благополучие человека находится в опыте индивида, т.е. субъективно [Литвинова, 2022].

Субъективное благополучие включает в себя позитивные показатели и «глобальную оценку всех аспектов жизни человека» [Головей, 2020, с.9]. Несмотря на то, что аффект или удовлетворенность в определенной области могут быть оценены, акцент обычно делается на комплексном суждении о жизни человека.

Гуманистический психолог А. Маслоу считал, что субъективное психологическое благополучие связано с самоактуализацией, которая делает человека личностью. Ученый полагал, что самоактуализация раскрывает личностный потенциал человека. М. Селигман, американский психолог, основоположник позитивной психологии, вслед за А. Маслоу, утверждал, что субъективное психологическое благополучие индивида зависит от степени

развития и реализации его личностного потенциала [Рогачева, 2021].

Таким образом, Коан, рассматривая различные концепции благополучия, условно сгруппировал определения субъективного благополучия на три категории: 1) обладание «желаемыми качествами, состояниями», свойством, чертой характера; 2) удовлетворенность жизнью, оценка жизни в позитивном ключе; 3) преобладание «позитивного аффекта над негативным» [Diener, 1984, с.575].

Отечественный ученый Н.А. Батурин, на основе проведенного анализа зарубежных и отечественных исследований психологического и субъективного благополучия, выделил конструкт личностного благополучия, включив в него позитивную активность личности и положительную субъективную оценку внешних факторов благополучия. П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова рассматривали психологическое благополучие как субъективное переживание, удовлетворенность жизнью [Батурин, 2013].

В последние десятилетия появились ряд теоретических и эмпирических исследований, в которых изучается влияние ресурсов личности на субъективное благополучие (Татаркевич, Шаффер, Эндрюс, Уизи, С. Любомирская, Л. Кинг и др.). В своих работах С. Любомирская, Л. Кинг и др. показали, что ресурсы личности являются хорошими предикторами субъективного психологического благополучия. Личностные ресурсы являются основой психологического благополучия человека [Иванова, 2018].

С. Любомирский и др., проанализировав большое количество исследований в данной области, обнаружили, что субъективное благополучие связано с положительным самовосприятием и позитивным суждением о других, с высоким уровнем самооценки, открытостью, добросовестностью, креативностью, гибкостью, оригинальностью, творчеством и другими ресурсами личности.

Ресурсы, связанные с личностью, такие как самооценка широко изучаются на предмет их влияния на субъективное благополучие и здоровье. Высокая самооценка – один из самых сильных предикторов субъективного психологического благополучия

(Андерсон, Гинандес, Хиггинс, Петерсон, Померанц, Рид и Циглер и др.). Кэмпбелл и др. в своих исследованиях эмпирически продемонстрировал высокую корреляцию самооценки с удовлетворенностью жизнью.

Исследования личности показали, что люди для поддержания субъективного психологического благополучия, используют определенные стратегии совладания. (Карвер, Шнайдер, Иайнтрауб). В исследованиях Aspinwall и Taylor было обнаружено, что человек с высокой самооценкой меньше использует стратегии избегания, он более ориентирован на преодоление трудностей (Aspinwall & Taylor).

Оптимистичные люди склонны к активному преодолению трудностей или действиям, которые могут изменить ситуацию, вызывающую негативные последствия (Шайер, Вайнтрауб и Карвер, и др.). Люди, склонные использовать стратегию переоценки, испытывают больше положительных эмоций и меньше отрицательных, чем люди, использующие стратегию подавления (Gross & John) [Diener, 1984]. Оптимизм способствует позитивной оценки будущего, отражает степень, в которой люди имеют благоприятные ожидания относительно будущего, что способствует субъективному психологическому благополучию (Scheier, Carver; Гордеева и др.).

Еще одна черта личности, которая коррелируется с высоким уровнем субъективного благополучия – это интернальность, склонность приписывать (относить) результаты себе, а не внешнему миру. Интернальность — личностное образование, присущее людям, которые принимают ответственность за то, что происходит с ними, за свои поступки на себя [Мотков, 2021].

Интернальность – это степень воспринимаемого выбора или контроля в жизни человека, и она неизменно связано с субъективным благополучием (Айзенберг, Книппа, Моргант, Рид и Циглер и др.)

Люди с высоким уровнем мотивации достижения более счастливы в рабочих ситуациях по сравнению с теми, у кого была низкая потребность. Людям, с преобладанием мотивацией достижения успеха, присуще самоуважение, уверенность в себе, самостоятельность, самоуверенность, ощущение собственного «Я»,

высокая смелость в общении; они склонны воспринимать себя как индивидуальность, у них высокий уровень самопринятия и субъективного психологического благополучия [Жердева, 2021].

Таким образом, на основе анализа научно-психологической литературы мы пришли к выводу, что субъективное психологическое благополучие — это индивидуальная оценка человека удовлетворенностью жизнью, позитивная оценка своей жизни, а ресурсы личности являются тем пусковым механизмом, который способствует субъективному психологическому благополучию.

Подводя итог, можно сказать, что имеются убедительные доказательства того, что ресурсы личности способствуют активному поиску благоприятных возможностей и путей преодоления стресса; ресурсы помогают личности находить нестандартные решения в сложных жизненных ситуациях, защищают человека от неблагоприятных последствий кризиса, помогают эффективно реализовываться в деятельности, гармонично взаимодействовать с окружающим миром и т.д.

Библиографический список

1. Банщикова Т.Н. Взаимосвязь субъективного благополучия с регуляторными особенностями и личностными диспозициями педагогов // Интеграция педагогической науки и практики в современных условиях : сб.науч. трудов. Ставрополь : СКФУ. 2020. 204 с.
2. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013.Т. 6. № 4. С. 4-14.
3. Борисова И.В. Взаимосвязь психологического благополучия и копинг-поведения студентов // Проблемы психологического благополучия. Екатеринбург : УрГПУ, 2021. С. 88–92.
4. Головей Л.А. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров / Л. А. Головей, М.Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, С. С. Савеннышева, И. Р. Муртазина // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 26. № 4. С. 8-26.

5. Грачева А.В. Взаимосвязь профессиональной идентичности и личностных качеств студентов-психологов: выпускная квалификационная работа / А.В. Грачева. Екатеринбург, 2022. 88 с.
6. Жердева Л. А. Связь мотивации достижения успеха с компонентами Я-концепции // Проблемы психологического благополучия. Екатеринбург : УрГПУ, 2021. С. 97-103.
7. Иванова Т.Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Организационная психология. Москва. 2018. № 1. С. 85-121.
8. Литвинова Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности // Мир науки, культуры и образования. 2022. № 3 (94). С. 50-54.
9. Мотков О. И. Самореализация, гармоничность и психологическое благополучие личности // Проблемы психологического благополучия. Екатеринбург : УрГПУ. 2021. С. 21–26.
10. Полищук, Е. С. Психологическое благополучие студенческой молодежи с разным уровнем ролевой виктимности // Психологическая наука и образование. 2016. Т. 8, № 1. С. 35-44.
11. Рогачева Т. В. «Психологическое благополучие» в классической психологии / Т.В. Рогачева, А.А. Хримичев // Проблемы психологического благополучия. Екатеринбург : УрГПУ. 2021. С. 271–276.
12. Черемискина, И. И. Оптимизм и активность как ресурсы нормализации психического состояния у молодых людей в период пандемии и самоизоляции / И. И. Черемискина // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2021. № 3. С. 197-206.
13. Cooke, P. J. Measuring Well-Being: A Review of Instruments / P. J. Cooke, T. P. Melchert, K. Connor. N.Y. : SAGE Publications, 2016. P. 730-757.
14. Bradburn N. The structure of psychological well-being / N. Bradburn. Chicago : Aldine Pub.Co, 1979. 332 p.
15. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.

16. Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. D. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

17. Sheldon K. Putting Eudaimonia in its Place: On the Predictor, Not the Outcome, Side of the Equation // Handbook of Eudemonic Well-Being. Cham : Springer, 2016. 132 p.

УДК 159.9

Е.Ю. Капустина, Л.А. Веселова

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Эмоциональное выгорание не является неизбежным. В статье раскрыты особенности протекания данного процесса у учителей сельских школ и направления профилактики данного феномена.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагог сельской школы, профилактика

E.Y. Kapustina, L.A. Veselova

THE AREAS OF ACTIVITY OF A TEACHER PSYCHOLOGIST FOR THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG RURAL SCHOOL TEACHERS

Annotation. Professional burnout occurs as a result of the internal accumulation of negative emotions without a corresponding "discharge" or "release" from them. Emotional burnout is not inevitable. The article reveals the peculiarities of the course of this process among rural school teachers and the directions of prevention of this phenomenon.

Keywords: emotional burnout, rural school teacher, prevention

Профессия педагога многозадачная, поскольку в процессе работы он взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. К тому же в отдельных случаях общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и специалист испытывает на себе многократное воздействие.

Особенностью работы педагогов сельских школ является не высокая наполняемость классов, где количество учеников составляет в среднем от 2 до 12 человек. Несомненно, это даёт возможность учителю уделить внимание индивидуальной работе с учениками в процессе обучения. Вместе с тем количество детей, заинтересованных в получении знаний, в основном достаточно низкое, а в некоторых классах отсутствует вовсе. Это приводит к тому, что учитель не получает удовлетворения от проделанной работы, не добивается ожидаемой обратной связи от учеников и тем самым деятельность не приносит планируемого результата. Педагог переживает предвзятое ощущение профессиональной неэффективности, отрицательные эмоции вины, стыда, огорчения, подавленности, угнетенности, раздражения по отношению к самому себе и другие негативные эмоции, что в дальнейшем приводит к эмоциональному и профессиональному выгоранию.

Другая особенность в педагогической деятельности сельского учителя – преподавание нескольких дисциплин одним педагогом, что обусловлено нехваткой педагогического состава. Для реализации программы обучения администрация школы вынуждена распределить свободные ставки среди педагогического коллектива, что порождает чрезмерно большую нагрузку на педагога.

Очень сложно заинтересовать молодого специалиста трудиться на селе, а в большинстве случаев нечем. Условия жизни основной массы жителей села в нашей стране кардинально отличается от городских тем, что они ограничены возможностью знакомства с современной культурой и наукой, тяжелее труд, значительно уступает качество жилищных условий, ниже уровень бытового, коммунального, транспортного, торгового, медицинского обслуживания.

В современных условиях, когда идет разрушение социальной инфраструктуры села, воспитательные возможности социума

существенно сужаются. Фундаментальным средством духовного оздоровления служит общеобразовательная сельская школа. В связи с этим, педагог на селе испытывает чрезвычайную нехватку психологической поддержки, особенно в части профилактической работы по предупреждению и коррективке эмоционального выгорания.

Немаловажным ограничивающим фактором при планировании и организации продуктивной деятельности педагога-психолога является то, что часть сельских учителей проживает в соседних населенных пунктах, на расстоянии от 5 до 20 километров от школы. Они вынужденно находятся в некой транспортной зависимости, приезжают на работу и уезжают с работы на школьном автобусе, в виду отсутствия другого альтернативного транспорта. Такая привязка к подвозу и развозу школьным автобусом не всегда удобна и является неким ограничением, приносящим неудобства педагогу-психологу в организации психологической помощи во время учебного процесса.

Все перечисленные факторы способствуют форсированному развитию синдрома эмоционального выгорания у учителей сельской школы. Развитие синдрома эмоционального выгорания носит стадийный характер. Поначалу наблюдаются значительные энергетические затраты. По мере развития синдрома возникает чувство усталости, которое постепенно приводит к разочарованию, снижению интереса к своей работе.

При этом синдром провоцирует нарастающее безразличие к своим обязанностям и происходящему на работе, порождает дегуманизацию в форме негативизма по отношению к другим людям (в том числе и к коллегам). Проявляется в самоощущении собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, в явлениях деперсонализации и в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни. В дальнейшем у личности могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания [Котова, 2013].

Но каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия выгоранию, это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях [Китаев-Смык, 2009, с. 24-

25]. К ним относят: умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности. Они дают возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни. Поэтому главным вектором как в групповой, так и в индивидуальной работе с «выгорающими» должна стать помощь в осознании и активизации ими своих ресурсов, реализации их жизненных ориентиров, способствующих личностному росту, самореализации в профессиональной сфере и личной жизни [Коваленко, 2009].

Предлагаемые в научно-исследовательской литературе методы и направления коррекции синдрома эмоционального выгорания включают в себя тренинги, сформированные в разных комбинациях [Капитанец, 2015].

Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания. Применяемые направления работы представлены в рис. 1.

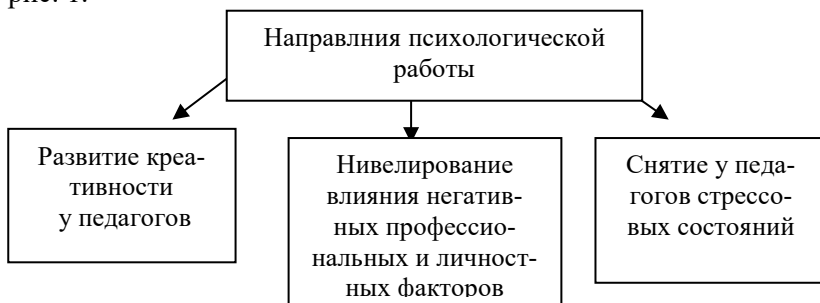


Рис.1. Направления работы психологической службы

Одним из признаков выгорания является негибкость мышления, сопротивляющегося изменениям, поэтому очень важно постоянно совершенствоваться, развивать изобретательность и применять в своей деятельности новые формы и методы работы, отвечающие современным требованиям и стандартам. В связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния повышают стрессоустой-

чивость [Зборовская, 2001]. В настоящее время все большее внимание специалистов привлекают новые технологии предупреждения и преодоления синдрома эмоционального выгорания. Некоторые из них направлены на адекватное информирование о ранних признаках выгорания и факторах риска [Коваленко, 2009]. В ходе работы предпочтительными для применения были педагогические технологии, представленные на рис.2.

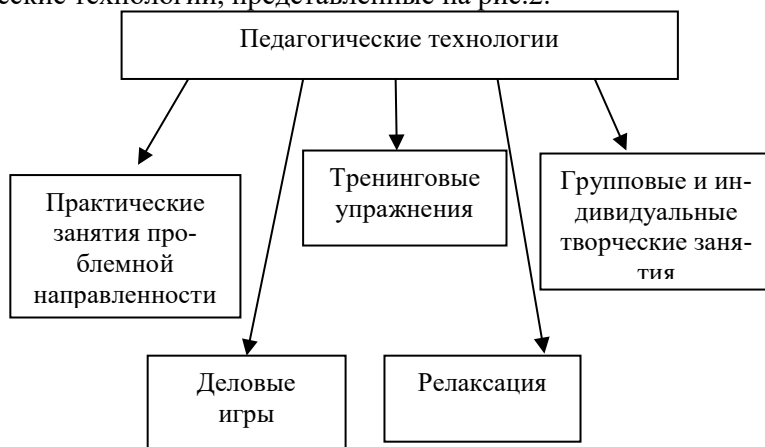


Рис. 2. Педагогические технологии

Для предотвращения феномена «выгорания» особое внимание уделялось организационным мерам, отраженным в табл.1

Таблица 1.
Организационные меры в предотвращении феномена «выгорания»

№.	Применяемые меры	Периодичность
1	Систематическое повышение квалификации	не реже 1 раза в год
2	Допуск к работе только после прохождения предварительной подготовки	перед началом учебного года
3	Обучение приемам снятия эмоционального напряжения	1 раз в месяц
4	Психологический комфорт работы группы	постоянно
5	Атмосфера поддержки и взаимопонимания	Ежедневно

6	Коррекция предвестников феномена «выгорания»	по необходимости
7	Комфортные бытовые условия работы	Ежедневно
8	Обеспечение достаточными справочными материалами и пособиями.	Ежедневно

На начальном этапе ключевым является определение уровня эмоционального выгорания педагогов. Исходя из задач исследования, специфики объекта и предмета, был осуществлен подбор соответствующих методик для выявления ведущих симптомов выгорания и степень их сформированности на начальном этапе. Экспериментальным путём определив превалирующие симптомы выгорания, было выявлено, какие находятся в стадии сложившегося симптома, а какие симптомы находятся в периоде формирования. Результаты подсчета среднего показателя сформированности фаз эмоционального выгорания педагогического коллектива МОУ «Центр образования им. Н.К. Розова» с. Чуровское Вологодской области на начальном этапе представлены на рис.3

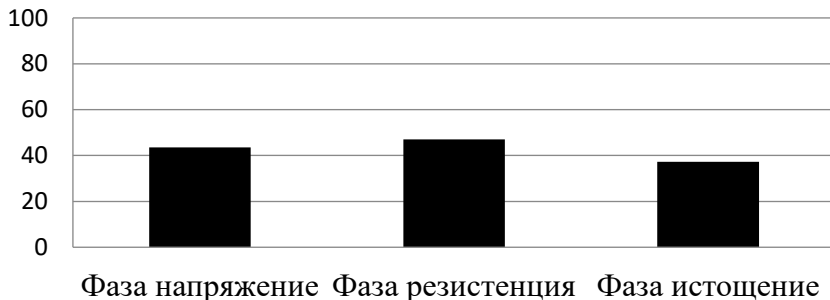


Рис. 3. Средний показатель сформированности фаз эмоционального выгорания

Рассчитав среднеарифметический показатель по каждой из данных фаз, и, проанализировав полученные результаты, выявлено, что в педагогическом коллективе данного учреждения синдром эмоционального выгорания находится на стадии формирования.

Следующим этапом в реализации опытно-экспериментальной работы стала разработка и реализация программы профилактики эмоционального выгорания педагогов сельской школы. Запланированные мероприятия и формы работы, предусмотренные программой, направлены на планомерное улучшение и сохранение психологического здоровья и благополучия педагогов сельской школы. Планируется систематическая работа по ее реализации, которая в дальнейшем будет способствовать активной и продуктивной деятельности педагогического коллектива сельской школы.

Проведенная работа позволит отследить динамику изменения эмоционального состояния среди всех педагогов, участвовавших в апробации данной программы. Полученные результаты помогут определить эффективность разработанной программы профилактики эмоционального выгорания у учителей сельской школы. Сравнительный анализ данных сделает возможным внести в программу корректировки, в случае необходимости, тем самым повысить эффективность программы. Все это усовершенствует дальнейшую работу педагога-психолога по профилактике эмоционального выгорания педагогов в сельской школе и будет содействовать в исправлении выявленных недочетов в этом направлении.

Таким образом, педагогу-психологу необходимо периодически проверять, в какой степени у учителя сельской школы сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания, это даст возможность разработать меры по его предупреждению и профилактики. Прежде всего, необходимо выяснить, как сам педагог оценивает своё психологическое благополучие, чтобы выделить наиболее важные аспекты его оптимизации.

Библиографический список

1. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. № 6. 2001. 65 с.
2. Капитанец Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов // Научно-методический электронный журнал «Концепт» № 2 (февраль). 2015.

3. Китаев-Смык, Л.А. Социально-психологические проявления стресса и синдрома "выгорания личности" / Л.А.Китаев-Смык, Э.С.Боброва // Активизация личности в системе общественных отношений. Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. Москва, 1989. 129с.

4. Коваленко А.В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие / Коваленко А.В., Шиканов Л.А. Томск: Изд-во ТПУ, 2009. 90 с.

5. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания : электронное издание / Е. В. Котова. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2013. 76 с.

УДК 159.9

А.А. Карпов

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ОРГАНИЗАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМАТИКЕ

Аннотация. Представлены материалы, направленные на раскрытие содержания понятий «удовлетворенность трудом» и «психологическое благополучие», а также специфику их взаимоотношений в контексте современной организационной психологии, главным образом, в их связи с параметрами эффективности профессиональной деятельности и с современными системами мотивирования персонала организаций. Сформулированы положения о необходимости исследования главных характеристик удовлетворенности трудом и психологического благополучия в субъектно-информационных видах деятельности.

Ключевые слова: удовлетворенность трудом, психологическое благополучие, организационная психология, системы мотивирования персонала, эффективность деятельности, субъектно-информационный класс.

A.A. Karpov

JOB SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ORGANIZATIONAL AND PSYCHOLOGICAL ISSUES

Annotation. The article presents the materials aimed at revealing the content of the concepts of “job satisfaction” and “psychological well-being”, as well as the specifics of their relationship in the context of modern organizational psychology, mainly in their connection with the parameters of the effectiveness of professional activity and with modern systems of motivation of personnel of organizations. The provisions on the need to study the main characteristics of job satisfaction and psychological well-being in subject-informational activities are formulated.

Keywords: job satisfaction, psychological well-being, organizational psychology, staff motivation systems, performance, subject-information class.

Как известно, вопросы, связанные с мотивацией трудовой деятельности и удовлетворенностью трудом работников предприятий, выступают одними из наиболее важных в организационной психологии и психологии менеджмента. От обоснованного и адекватного внутри- и внешнеорганизационным условиям выбора той или иной системы мотивирования и стимулирования персонала, во многом, зависит степень эффективности организации в целом. Мотивация и мотивирование персонала прямо определяют заинтересованность работников (исполнителей) в достижении целей организации, представляя собой необходимый и конструктивный способ повышения производительности трудовой деятельности. Наряду с этим, мотивация труда персонала является принципиально важным направлением кадровой политики организаций различных типов. Другим специальным аспектом мотивации профессиональной деятельности является характеристика собственной мотивации деятельности руководителя, выявление специфики ее основных закономерностей.

По отношению к персоналу существует два исходных принципа создания *систем мотивирования* [Базаров, 2020; Карпов, 2018]. Во-первых, система мотивирования должна быть ориентирована не только на часть всех потребностей работника (обычно это материальные потребности), а на все присущие ему виды потребностей (материальные, духовные, социальные), и, во-вторых, система мотивирования должна адекватно выявлять и учитывать реальный вклад каждого исполнителя (работника) в итоговый результат и обеспечивать стимулирование, пропорциональное этому вкладу. В связи со всем этим, одной из задач, стоящих перед руководителем, является разработка мотивационных инструментов, применение которых позволит достичь поставленных целей в организации.

В последние десятилетия в российских и зарубежных компаниях очень активно реализуется следующая система мотивирования. Она включает в себя такие большие блоки, как материальная мотивация, состоящая из фиксированной и переменной частей; система должностных уровней (грейдов), во многом, основанную на распространенном методе управления по целям (МВО – management by objectives) и разработке «ключевых показателей (параметров) эффективности (КПЭ, KPI – key performance indicators); социальная мотивация; корпоративная мотивация и др. [Клочков, 2010; Панов, 2013].

Наряду с этим, неизменно актуальными в части раскрытия механизмов профессиональной мотивации остается ряд теорий мотивации исполнительской деятельности, «теория Х», «теория Y» Д. МакГрегора, «теория Z» У. Оучи, теория трудовой мотивации Дж. Аткинсона, двухфакторная теория Ф. Герцберга, теория справедливости Дж. Адамса, теория В. Врума и др. [Карпов, 2000; Карпов, 2018].

Вместе с тем, особое место в структуре мотивации персонала занимает *«удовлетворенность трудом»*. Она традиционно определяется как совокупное воздействие на работника компонентов трудовой мотивации, включая содержание и условия труда, величину заработной платы, общественное признание достигнутого, возможности для самовыражения и самоутверждения личности. Помимо этого, удовлетворенность трудом определяется как определенный интегральный показатель, отражающий отношение

субъекта к выполняемой профессиональной деятельности и избранной профессии, а также как психологическое и моральное удовлетворение, испытываемое человеком в процессе трудовой деятельности. При этом принято различать общую (удовлетворенность работой в целом) и частичную удовлетворенность трудом (удовлетворенность условиями труда, оплатой труда, возможностями профессионального роста и др.) [Организационная психология...; Технологии управления...; Карпов, 2018].

Вышесказанное позволяет далее констатировать, что исследования, предметом которых выступает удовлетворенность трудом, могут и должны быть связаны с другим, ставшим уже общепсихологическим, направлением изучения *благополучия* современного человека. Более того, полагаем, удовлетворенность трудом целесообразно рассматривать, с одной стороны, в качестве составного аспекта более широкого по смыслу и содержанию понятия благополучия, с другой – как своеобразное условие достижения этого благополучия. В этой связи, особое значение приобретают исследования, направленные на установление причин низкой удовлетворенности трудом в организациях различных типов. Так, среди таких причин выделяют: во-первых, связанные с условиями труда (риск для здоровья и безопасности, интенсивность заданного темпа и физической нагрузки, большая продолжительность труда, вечерние и ночные смены, неопределенность заданий, недостаток контроля в течение работы; во-вторых, связанные с содержанием труда (недостаточное использование навыков и способностей, разнородность и иногда противоречивость повторяющейся задачи (одни и те же примитивные операции); в-третьих, связанные с взаимоотношениями в группе (отсутствие возможности реально взаимодействовать с коллегами, большие группы с недостаточным (реальным) взаимодействием, неприятие коллегами; в-четвертых, связанные с руководством (изоляция от процесса принятия решения, невозможность наладить обратную связь с руководителем, отсутствие оценки хорошего исполнения, недостаток внимания и понимания со стороны руководства, связанные с особенностями организации, большие организации с уровнем, штатная должность, дискриминация при приеме на работу; в-пятых, связанные с заработной платой и

служебным ростом (низкое материальное вознаграждение, ощущение несправедливости в зарплате, отсутствие перспектив продвижения по службе) [Карпов, 2018].

Имеется также и точка зрения, согласно которой удовлетворенность трудом это один из уровней приверженности организации, причем наиболее низкий. За ним далее следуют лояльность и вовлеченность персонала, как высший уровень. Существует и важная особенность, далеко не всегда учитываемая менеджерами и состоящая в том, что высокая удовлетворенность для некоторых категорий работников может сопровождаться низким уровнем производительности. Иначе говоря, исполнитель, очень довольный своим местом и своей работой, может работать с прохладцей, не напрягаясь. С точки зрения близости понятий «удовлетворенности» и «благополучия» вполне возможно констатировать, что и высокий уровень психологического благополучия не является условием столь же высокой эффективности деятельности, а скорее, ее реализации на нормативно заданном уровне и не более того. Кроме этого, ряд данных и вовсе указывает на отсутствие той или иной взаимосвязи между удовлетворенностью трудом и результативными параметрами деятельности, что, повторяем, вполне возможно рассмотреть и в контексте психологического благополучия. Продолжаются и дискуссии о том, приводит ли удовлетворенность трудом к росту производительности или, наоборот, рост производительности порождает удовлетворенность трудом

Вместе с тем, очевидно и еще одно обстоятельство, которое одновременно можно описать в качестве постановки проблемы. Речь идет о закономерных, объективных и при этом интенсивно осуществляющихся трансформациях в «филогенезе» профессиональной деятельности. В настоящее время ведущая роль в нем начинает принадлежать новому – *субъектно-информационному* классу профессиональной деятельности. Его важнейшей отличительной характеристикой является то, что в нем имеет место, фактически, та же трансформация, которая привела в свое время к необходимости дифференциации субъект-объектного и субъект-субъектного классов – трансформация основного атрибута деятельности – ее *предмета*. В субъектно-информационных

видах деятельности им выступает уже не объект, но и не субъект, а совершенно иная и предельно специфическая сущность – *информация* [Карпов, 2021а; Карпов, 2021б; Карпов, 2023; Карпов, Башкин, 2023]. В наших предыдущих исследованиях был установлен факт наличия целого ряда модификаций в структурах различных параметров (метакогнитивных детерминант, личностных свойств, профессионально важных качеств и др. [Карпов, 2021б; Карпов, Башкин, 2023; Теория и практика...]) в группах испытуемых, выполняющих традиционные виды профессиональной деятельности, с одной стороны и лиц, занятых в осуществлении профессиональной деятельности дистанционно, с использованием средств информационно-коммуникационного плана и IT-технологий, то есть, в субъектно-информационном «воплощении». Эти трансформации, в наиболее общем виде, состоят в снижении места и роли тех параметров, которые характерны традиционным видам деятельности, в минимизации ПВК и мн. др. Вместе с тем, это не оказывает отрицательного влияния на меру эффективности деятельности и производительности труда, а напротив, лишь усиливает их. Тем самым, следует предположить, что и параметры удовлетворенности и благополучия, по-видимому, могут претерпеть закономерные изменения в субъектно-информационных видах деятельности и, вообще, обрести совершенно непохожие для традиционных деятельностей характеристики. Это далее должно стать одним из предметов исследований в организационной психологии, кадровом менеджменте, организационном консультировании и других смежных с этими отраслей.

Библиографический список

1. Базаров Т.Ю. Психология управления персоналом: учебник и практикум для вузов. Москва: Юрайт, 2020. 381 с.
2. Карпов А.А. Современная организационная психология: учебное пособие. Ярославль: МПСУ, 2018. 256 с.
3. Карпов А.А. Теория и практика психологического анализа деятельности: монография. Ярославль: Филигрань, 2021. 316 с.
4. Карпов А.А. Дифференциальные аспекты организации метакогнитивной сферы личности в контексте традиционных и дистанционных форм обучения / А.А. Карпов, М. В. Башкин //

Проблемы современного педагогического образования // Сборник научных трудов. Ялта: РИО ГПА, 2023. Вып. 78. Ч. 3. С. 249–252.

5. Карпов А.В. Метакогнитивная регуляция информационной деятельности. Ярославль: Филигрань, 2023. 743 с.

6. Карпов А.В. Методологические основы психологического анализа информационной деятельности: монография. Ярославль: Филигрань, 2021. 616 с.

7. Карпов А. В. Психология менеджмента: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Юрайт, 2024. 481 с.

8. Ключков А.К. КРІ и мотивация персонала. Москва : Эксмо, 2010. 156 с.

9. Организационная психология: учебник для бакалавров/ под ред. А. В. Карпова. М.: Издательство Юрайт, 2012. 570 с.

10. Панов М. М. Оценка деятельности и система управления компанией на основе КРІ. Москва: Инфра-М, 2013. 255 с.

11. Теория и практика оптимизации образовательного процесса в вузе и школе: коллективная монография. В 2-х тт. Том 1 // Глава 3 Феноменология метакогнитивной регуляции учебной деятельности в условиях дистанционного обучения / науч. ред. Е. В. Карпова. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2023. С. 54-69.

12. Технологии управления развитием персонала: учебник / под ред. А.В. Карпова, Н.В. Ключевой. Москва: Проспект, 2016. 408 с.

УДК 159.9

В.В. Касперович

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

Аннотация: в работе просматриваются основные компоненты профессионального благополучия, критерии, становление. В общем понимании «благополучие» является характеристикой проявленных признаков высокой качества жизни, без не-

удач и потрясений, с достойным уровнем материальной обеспеченности, достатком и признаками счастья, с применением заложенного личностного потенциала в свою работу.

Ключевые слова: профессионал, профессионализм, мастерство, соответствие, квалификация, психологическое благополучие.

V.V. Kasperovich

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PROFESSIONAL

Abstract: the work reviews the main components of professional well-being, criteria, formation. In the general sense, "well-being" is a characteristic of the manifested signs of high quality of life, without failures and shocks, with a decent level of material security, wealth and signs of happiness, using the inherent personal potential in their work.

Key words: professional, professionalism, mastery, conformity, qualification, psychological well-being.

Важнейшей сферой в жизни любого человека является трудовая профессиональная деятельность. Благополучие в этой сфере — необходимое условие ощущения человеком радости собственной жизни и удовлетворение в материальном вознаграждении за труд. Благодаря вознаграждению за затраченные ресурсы человек имеет право совершенствоваться на выбранном поприще. Профессиональное становление — это путь, выбранный человеком в определенном виде трудовой деятельности, с явными признаками приобретенного и освоенного опыта, навыков, подкрепленных багажом знаний. Становление профессионала — это долгий и упорный труд над собой, подкрепленный поставленной целью и заполненный внутренним желанием развить в себе признаки профессионала для успешной реализации себя в выбранной профессии.

Профессионализм — это особое, осознанно выработанное свойство людей, эффективно, надежно и постоянно выполнять

сложную работу в разнообразных условиях, с глубоким чувством ответственности за результаты и показатели.

Профессионал своего дела — это человек, который выбрал определенный вид деятельности и развил в ней свои способности до высококлассного специалиста, приобрел навыки мастерства, оцененную общественным мнением квалификацию и разрешимый допуск к выполнению обязанностей по своей специальности. Мотивацией развития себя в профессиональном становлении служит внутренняя потребность с волевым желанием раскрыть в себе профессиональные способности до уровня мастерства и закрепить их в звании профессионала своего дела. Это сложный и многоуровневый процесс, включающий в себя не только способность приобретения знаний и навыков, это и адаптация физического тела к определенному виду нагрузок, а также психические процессы, происходящие в результате расширения сознания для усвоения новых знаний. Сформировать из себя профессионала своего дела, это значит развивать в себе до уровня мастерства приобретенные знания и навыки для успешного выполнения работы, что будет соответствовать требованиям профессии и удовлетворять внутреннюю потребность соответствовать занимаемой должности. Как правило, это отвечает желанию человека и служит потребностью прожить интересную, благополучную, насыщенную и оцененную обществом жизнь. От степени наполненности яркими фактами трудового процесса формируется уровень удовлетворенности с признаками психологического благополучия.

Характерными проявляющимися признаками являются:

- автономия, компетентность в межличностных отношениях, способность к личностному росту, чувство уверенности и защищенности, осмысленность жизненных позиций, позитивизм, эмоциональный комфорт и надежная адаптация в социальной среде;

- способность работать и поддерживать повседневную активность, нормальный ритм жизни, поддержку стабильных отношений, наработать возможность делать и принимать решения, самостоятельность, ответственность за себя и вовлеченных людей, адекватная самооценка последствий своих действий;

- эмоциональная зрелость, стойкость, способность к саморефлексии, осознанный выбор ценностей, регуляция баланса между своими интересами и интересами окружающих людей.

Зрелость в эмоциональном плане проявляется в способности «принять то, что нельзя изменить» [Ненси Мак-Вильямс, 2016] и при этом удерживать психологическую устойчивость. Это и есть важнейший признак психологически благополучного человека.

Проблему освещения тематики вопроса профессионального психологического благополучия, возможно, нужно искать в двух взаимосвязанных направлениях, таких как организационная психология и психология труда. С другой же стороны, психология профессионального здоровья в профессиональном благополучии личности, например, в показателях удовлетворенности жизнью и показателями личного счастья.

Само понятие «профессиональное благополучие» в научных разработках отечественных методологов появилось в конце прошлого столетия и характеризовалось, как «внутренний процесс и состояние, интегрально отражающее явную жизненную деятельность субъекта, ее условия и конечные результаты, а также отношения субъекта к результатам своей деятельности» [Бояркин, Долгополова, Зиновьева, 2007, с. 7]. Второе обозначение профессионального благополучия заложено в «интегральном образовании, включающем выбранные осознанные ценности в смысле профессиональной деятельности, переживание комплекса положительных эмоций и сопровождающих их чувств, связанных с профессией, с относительным отсутствием отрицательных эмоций» [Бородкина, 2012, с 31-34], и как конечный результат направленности специалиста на позитивное функционирование в выбранных условиях профессионального направления, включая саморазвитие личностных качеств, будет являться проживание его в жизненном удовольствии [Заусенко И.В, 2012], с раскрытым чувством включенности в группу общественных отношений. За рубежом же психологи в понятии «профессиональное благополучие» отдают предпочтение вначале показателям эмоциональной сферы, затем мотивации и поведенческим реакциям [Van Horn, Taris, Schaufeli, Schreurs, 2004].

Большую поддержку и помощь в установлении и определении основных показателей благополучия специалистов оказывает предложенная методика «Многомерная модель профессионального благополучия К. Рифф и П. Варра», где за основу предлагается выделение следующих компонентов: эмоциональный, в котором собраны эмоции различных модальностей, при этом отсутствие эмоционального истощения, и удовлетворенность деятельностью. Когнитивные показатели характеризуют состояние когнитивных функций, например, способность к обучению. Следующие показатели — это поведенческие реакции, в них прослеживается взаимодействие с коллективом. Большая значимость в этих исследованиях отдается изучению мотивационных систем специалиста, его способности в автономии, его заинтересованности в профессиональном росте, наличию целей и смысла, уровню его компетенции и соответствия. Психосоматические показатели являются диагностикой физического состояния. Суммарность этих параметров характеризует уровень благополучия человека в выбранной профессии и служит подспорьем в коррекционных мероприятиях.

Специалист, в первую очередь — это человек с набором личностных особенностей, и основной задачей психолога является умелое выявление скрытых и не активированных функций, правильная направленность на раскрытие и применение их в жизни. Помочь активировать и запустить в нем те отличительные признаки, которые станут гарантом в его профессиональном становлении. Пробудить желание творить не только на благо общества, а также для самого себя. Направить его включенность на себя, с целью расширить сознание, мышление и становление в выбранном типе деятельности, результатом которой будут новые показательные уровни совершенства. Этим самым поднять планку заинтересованности в образовательных процессах.

В общем понимании «благополучие» является характеристикой проявленных признаков высокой качества жизни, без неудач и потрясений, с достойным уровнем материальной обеспеченности, достатком и признаками счастья, с применением заложенного личностного потенциала в свою работу.

Благополучие тесно связано со здоровьем, и проявляется не только через физические, но и психические показатели, с уровнями эмоционального окраса отношения человека к своей личности, жизни, работе. Вместе с тем, благополучие человека отражается не только в трудовых показателях, но и в благополучных отношениях в семье, в обществе, во взглядах и позициях. Большой эмоциональный всплеск удовлетворенности в своем труде получает профессионал в моментах передачи своего жизненного опыта молодому поколению, где заявленной целью является желание остаться в памяти общественного сознания, оставить свой след на Земле.

Библиографический список

1. Бояркин М. Ю. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих / М. Ю. Бояркин, О.А. Долгополова, Д.М. Зиновьева. Волгоград: ФГОУ ВАГС, 2007. С.7.

2. Бородкина Е.В. К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально - педагогической деятельности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. С. 31-34.

3. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф.дис.канд. псих.наук. Уральский Гос. Пед. университет. Екатеринбург, 2012.

4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая психотерапия. Руководство практика, Издательство: Гнозис, 2016. 416 с.

5. Van Horn J.E. The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers / J.E. Van Horn, T.W. Taris, W.B. Schaufeli, P.J.G. Schreurs // Journal of Occupational and Organisational Psychology. 2004. № 77. С.365-375.

М.П. Китаева

КОУЧИНГОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОТЧУЖДЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье описаны варианты помогающих практик: коучинг, наставничество, тьюторство, менторство, фасилитация. Приведены отличительные особенности каждой из практик и общие черты, объединяющие их. Обозначены особенности коучинга отчужденной личности. Как основной вариант преодоления психологического отчуждения от себя, других людей и мира предложен развивающий коучинг Татьяны Башкировой. Приведены стадии развивающего коучинга. Указаны его возможности. Описаны четыре группы коучинговых практик по классификации П.М. Пискарёва: психосоматический, эстетический, аналитический и экзистенциальный коучинг. Все указанные практики можно использовать в единой интегративной системе, способствующей достижению личностью внутренней целостности и единства с собой и непротиворечивых отношений с миром.

Ключевые слова: самоотчуждение, отчуждение от других людей, отчуждение от себя, коучинг, развивающий коучинг.

M.P. Kitaeva

COACHING SUPPORT FOR AN ALIENATED PERSONALITY

Annotation. The article describes the options for helping practices: coaching, mentoring, tutoring, mentoring, facilitation. The distinctive features of each of the practices and the common features uniting them are given. The features of coaching an alienated personality are outlined. Tatyana Bashkirova's developmental coaching is proposed as the main option for overcoming psychological alienation from oneself, other people and the world. The stages of developmental coaching are given. Its capabilities are indicated. Four groups of

coaching practices according to P.M. Piskarev's classification are described: psychosomatic, aesthetic, analytical and existential coaching. All these practices can be used in a single integrative system that helps a person achieve inner integrity and unity with himself and consistent relations with the world.

Keywords: self-alienation, alienation from other people, alienation from oneself, coaching, developmental coaching.

На протяжении всего существования человечества каждый человек время от времени испытывал потребность в получении помощи. Помощь со стороны других людей могла быть разной: выполнение совместной работы, с которой человек не справится в одиночку; поддержка в трудные времена; получение информации, которая необходима при решении стоящих перед ним жизненных задач; обучение новым навыкам; развитие личностных качеств, которых человеку недостает в настоящий момент и многое другое. В ответ на эту потребность человека в получении помощи в обществе сформировалось несколько близких по направленности воздействия профессий: коучинг, наставничество, тьюторство, менторство, фасилитация. Попробуем разобраться в особенностях этих понятий.

Наставничество чаще всего предполагает руководство одного человека, более опытного, знающего и понимающего, другим человеком в рамках профессиональной деятельности. Причем здесь речь идет о взаимодействии на обязательной основе. И наставник является профессионалом высокого уровня в той области, в которой он наставляет. Наставничество может быть индивидуальным и групповым. Помимо этого, есть такая форма наставничества, которая называется “обратным наставничеством”, при котором младший наставляет старшего - обучает использованию новых технологий в работе. Менторство напоминает по целям наставничество, но осуществляется добровольно. Тьюторинг - это преподавание, репетиторство, воспитание значимых для успешного решения задач качеств. Фасилитация предполагает создание комфортных, благоприятных условий в процессе обучения. Причем здесь речь может идти о равных отношениях,

при которых пользу получают оба субъекта процесса (обмен опытом) [Зорина, 2023].

Коучинг в переводе с английского языка означает «тренировка»: “это индивидуальная работа с наставляемым для достижения конкретных задач в определенной сфере, актуализация способностей личности и формирование навыков организации собственной деятельности” [Зорина, 2023, с. 181]. В коучинге ответственность за результаты процесса несет обучаемый (коучи). Поэтому его важными характеристиками должны быть мотивация и интерес к процессу коучинга. Коуч не должен быть профессионалом в той области, в которой работает коучи. Здесь направленность воздействия идет больше на формирование и развитие личностных качеств человека. Коучинг в самом общем смысле реализует личностный потенциал человека [Зорина, 2023; Пожарская, Шукшина, Дебердеева, 2020].

Подытоживая, приведем классическое определение коучинга: “это современное направление консалтинга, позволяющего эффективно достигать целей через работу с личными ресурсами, осознавать и оттачивать внутренние инструменты успешно” [Пожарская, Шукшина, Дебердеева, 2020, с. 39].

Если говорить о коучинге отчужденной личности, то здесь особенно важно обнаружить и реализовать ресурсы личности коучи, которые могут ему помочь в преодолении психологического отчуждения от себя, других людей или мира. Здесь наиболее значимой оказывается особенность коучинга как подхода в помогающих профессиях, направленного на оказание помощи человеку в понимании себя, своих мотивов и потребностей, тревог. В результате материал, полученный в коучинговом процессе, становится основой для самоанализа.

Отчужденной личности требуется развивающий коучинг, который направлен на повышение общего человеческого потенциала коучи. Автор концепции развивающего коучинга Татьяна Башкирова выделяет в нем четыре стадии: коучинг для выработки здорового эго; коучинг эго; коучинг за пределы эго; коучинг души. Она описывает следующие характеристики развивающего коучинга: направленность на человека в целом; направленность

на длительные устойчивые поведенческие проблемы; направленность на возобновление личностного роста тех, у кого он остановился; предполагает индивидуальный подход в выборе инструментов коучинга, учитывающий то, на какой стадии развития сейчас находится коучи; помогает повысить общий человеческий потенциал человека; генерирует идеи; недирективен [Башкирова, 2016].

П.М. Пискарёв считает коучинг видом практической философии. Обосновывает он свою точку зрения следующим. Во-первых, коучинг использует инструменты философии, такие как: анализ, синтез и т.п. Во-вторых, в качестве философских оснований работы коуча можно выделить следующие направления философии: майевтику (умение коуча задавать правильные вопросы, позволяющие коучи решать жизненные задачи и развиваться), герменевтику (анализ текста, озвученного коучи или коучем), экзистенциализм (акцент в коучинговом процессе, прежде всего, на существовании человека, а не на его сущности) и эвдемонизм (философия счастья как общее целевое направление коучингового процесса) [Пискарёв, 2023; Пискарёв, 2019].

П.М. Пискарёв все коучинговые практики сгруппировал в четыре категории, выделив психосоматический, эстетический, аналитический и экзистенциальный коучинг [Дьяченко, 2021].

К психосоматическому коучингу, основанном на психофизиологии человека [Иванова, Сандомирский, 2021], мы можем отнести все психотехнологии, работающие с телом человека, и через проработку тела человека достигающие положительных эффектов в психической сфере. Это работа на уровне Я-материального человека по В.В. Козлову, включающего телесность, образ своей телесности и отношение к своей телесности [Козлов, 2023; Козлов, 2018], или на уровне Тела (один из четырех самодостаточных элементов модели личности) по П.М. Пискарёву, включающего все ощущения, связанные с телом [Дьяченко, 2021]. Телесные психотехнологии позволяют проработать свое взаимоотношение с собственным телом, научиться чувствовать свое тело, осознавать собственные телесные реакции, использовать свою телесность для самореализации, самоактуализации. В плане преодоления отчуждения телесные практики позволяют вывести

представление о себе на уровень представления о собственном Я как природном организме, являющимся частью мира натурального, естественного, биологического, прочувствовать свое телесное Я. Навыки, полученные при работе с телом, способны повысить уровень адекватности восприятия природного мира и реагирования на него. По мнению И.Ю. Комаровой и О.Ю. Пенечко главными факторами повышения эффективности психотехнологий при работе с психосоматической сферой человеческого являются осознанность и стремление к целостности [Комарова, Пенечко, 2023]. Посредством применения этих практик, через освоение работы со своим собственным телом, человек начинает чувствовать себя, свое место в природном мире, преодолевая чувство отделенности от мира. Благодаря психосоматическому коучингу у человека есть возможность проработать свой соматический интеллект (способность быть в контакте со своими эмоциями, чувствами, телесными ощущениями) [Иванова, Сандомирский, 2021].

Эстетический коучинг П.М. Пискарёва включает самые разнообразные методики использования изобразительного и других видов искусств для развития человека. Это, прежде всего, НейроГрафика, позволяющая вывести проблемы человека с уровня бессознательного и через рефлекссию проработать их уже на осознаваемом уровне. В дополнение к психосоматическому коучингу НейроГрафика и другие методы эстетического коучинга используются для выведения ощущений человека на уровень образов, символов, знаков, являющимися архетипическими согласно методологическому принципу метода, которые человек способен интерпретировать в процессе рефлексии [Пискарев, 2020; Пискарев, 2016]. В интегративном методе направленных визуализаций В.В. Козлова и И.А. Донченко работа ведется с базовыми архетипическими образами человечества [Козлов, Донченко, 2015]. А.В. Рожкин предлагает применять проективный трансперсональный рисунок для коррекции психологических и психосоматических нарушений человека [Рожкин, 2021].

Аналитический коучинг представлен, прежде всего, коучинговыми практиками в парадигмальном анализе П.М. Писка-

рёва, в котором через проработку любого психологического явления человека в четырех понятиях, соответствующих четырем парадигмам (премодерн, модерн, постмодерн, метамодерн), отражающих жизнь человека, появляется возможность увидеть новые ресурсы, возможности решения любой психологической задачи, стоящей перед человеком. Как пример основы для проведения коучинговых сессий мы можем привести следующие наборы понятий (рамки, квадранты Декарта): 1) тело - чувства - мысли - душа; 2) представление - переживание - выражение - понимание; 3) ребенок - подросток - взрослый - старец [Пискарев, 2019]. Аналитический коучинг при работе с отчужденным человеком позволяет вывести на вербальный уровень то, что было проработано на невербальных уровнях эстетического и психосоматического коучинга.

Экзистенциальный коучинг может быть представлен различными медитативными практиками, а также классическими практиками экзистенциально-гуманистического направления психологического воздействия. Он позволяет встроить в бытийную реальность жизни полученные во время коучинговой работы ответы.

Подытоживая наши размышления, мы можем предположить, что основной вид коучинга, способный вывести отчужденную личность из состояния психологического отчуждения от себя, других людей и мира - это развивающий коучинг. В зависимости от возможностей и компетенций коуча он может работать с отчужденной личностью на четырех разных уровнях: психосоматическом, эстетическом, аналитическом и экзистенциальном. Причем все указанные практические уровни коучинга можно использовать в единой интегративной системе, способствующей достижению личностью внутренней целостности и единства с собой и непротиворечивых отношений с миром.

Библиографический список

1. Башкирова Т. Развивающий коучинг: работа с Я. Москва : Независимая фирма "Класс", 2016. 344 с.

2. Дьяченко Е.Н. Модель психологического сопровождения личности, переживающей кризис идентичности / Е.Н. Дьяченко // Методология современной психологии. 2021. № 13. С. 68-76.
3. Зорина И. А. Наставничество как социальный институт и его виды в современных реалиях // Управленческое консультирование. 2023. № 10. С. 179–187.
4. Иванова З. А. Психосоматический коучинг - возможности, уместность и результативность / З. А. Иванова, М.Е. Сандомирский // Вестник Московской международной академии. 2021. № 1. С. 82-91.
5. Козлов В. В. Интегративная психология. Москва, МАПН, 2023. 748 с.
6. Козлов В.В. Интегративная психология. Практикум. Ярославль: ЯрГУ, 2018. 37 с.
7. Козлов В. В., Донченко И. А. Направленные визуализации: теория и метод. Запорожье: Кругозор, 2015. 253 с.
8. Комарова И. Ю. Стремление к целостности как фактор преодоления психосоматических проявлений / И.Ю. Комарова, О.Ю. Пенечко // Методология современной психологии. 2023. № 17. С. 174-185.
9. Пискарев П. М. Духовная сила нейрографики / П. М. Пискарев // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1 (39). С. 406-411.
10. Пискарев П. М. Коуч как практический философ. Новые профессиональные возможности актуальной эпохи / П.М. Пискарев // Методология современной психологии. 2023. № 18. С. 329-335.
11. Пискарев П.М. Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания: дис. ... д-ра психол.наук. Ярославль, 2019. 469 с.
12. Пискарев П.М. Парадигмальный анализ – как системный взгляд на историю, вызванный необходимостью теоретического обоснования будущего / П. М. Пискарев // Методология современной психологии. 2019. № 9. С. 259-269.

13.Пискарев П.М. Предпосылки формирования метода “Нейрографика” / П. М. Пискарев // Методология современной психологии. 2016. № 6. С. 335-343.

14.Пожарская Е.Л. Коучинг как форма адаптации сотрудников в организации / Е. Л. Пожарская, Л. В. Шукшина, Л. А. Дебердеева // Горизонты экономики. 2020. № 1 (54). С. 38-42.

15.Рожкин А. В. Проективный рисунок в интегративной арт-терапии / А. В. Рожкин // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2021. № 2 (42). С. 219-227.

УДК 159.923

О.С. Коган, М.В. Лифанова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И САМО-АКТУАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Современное состояние развития социально-экономических условий жизни обуславливает повышенные требования к личностным качествам сегодняшних юношей и девушек, так как молодое поколение является одной из наиболее уязвимых групп общества, что в полной мере характерно для студенческой молодежи. Наличие социального и психологического благополучия человека свидетельствует о психологической и эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости и гармоничном существовании личности с самим собой и окружающим миром. В процессе обучения и воспитания в вузе происходит социализация и формирование личностных качеств молодого человека. Высшее образование способствует развитию личности в соответствии с культурными, социальными, экономическими и прочими требованиями современного общества. Условием успешного существования и обучения студенческой молодежи в вузе является наличие благоприятной социальной адаптации, умение понимать окружающих, возможность их успешной коммуникации со сверстниками, преподавателями, научными руководителями во время процесса обучения. Однако период обучения в вузе для

многих молодых людей может оказаться сложным в связи с недостаточной адаптацией к новым условиям жизни и форме обучения.

Ключевые слова. Психологическое благополучие, адаптация, эмоциональная стабильность, самоактуализация.

O.S. Kogan, M.V. Lifanova

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

Annotation. The current state of development of socio-economic living conditions causes increased demands on the personal qualities of today's boys and girls, since the younger generation is one of the most vulnerable groups of society, which is fully characteristic of student youth. The presence of social and psychological well-being of a person indicates psychological and emotional stability, stress resistance and harmonious existence of a person with himself and the world around him. In the process of education and upbringing at the university, the socialization and formation of personal qualities of a young person takes place. Higher education promotes personal development in accordance with the cultural, social, economic and other requirements of modern society. The condition for the successful existence and education of students at the university is the presence of favorable social adaptation, the ability to understand others, the possibility of their successful communication with peers, teachers, scientific supervisors during the learning process. However, the period of study at the university for many young people can be difficult due to insufficient adaptation to new living conditions and the form of education.

Keywords. Psychological well-being, adaptation, emotional stability, self-actualization.

Социальное и психологическое благополучие молодежи при обучении в вузах имеет большее значение для дальнейшего личностного развития человека, успешности его профессиональ-

ной деятельности. Несмотря на субъективность, значение ощущения благополучия для физического и психического здоровья очень велико, оно является основой гармоничного развития человека. Иногда психологическое благополучие рассматривается как состояние удовлетворенности человека при реализации личностных потенциалов. «Студент, обладающий высоким уровнем психологического благополучия, будет направлен на поиск путей самореализации в деятельности, будет стремиться к развитию. Находясь в процессе развития, приобретения новых знаний и опыта, молодой человек будет приближаться к психологическому благополучию» - отмечает Эйдельман Г.Н. [Эйдельман, 2016]. Существует мнение, что преодоление стрессов в юношеском возрасте в дальнейшем содействует совладению с трудными жизненными ситуациями в зрелом возрасте. В дальнейшем, люди с более высоким уровнем благополучия более конструктивно преодолевают трудности, легче интегрируют существующий опыт в будущие собственные модели совладания со стрессом [Лактионова, Матюшина, 2015].

Нельзя не отметить, что одной из социальных детерминант, влияющих на социальное и психологическое благополучие молодежи, является существующее неравенство в нашем обществе. По данным некоторых авторов, в настоящее кризисное время многие молодые люди и студенческая молодежь, в их числе, испытывают значительные материальные трудности, неблагополучие в жилищной сфере, недостаток качественного питания и качественного медицинского обслуживания [Лактионова, Матюшина, 2015].

Подобные изменения не могут, не отразиться на состоянии здоровья подрастающего поколения. Молодой человек находится в определенной социальной среде, является частью этой среды, и его успешность или неуспешность существования в этой среде, могут отразиться на его состоянии здоровья. В.Н.Келасьев с соавт., отмечают рост заболеваемости у лиц молодого возраста в связи с трудностями включения в социальную среду [Келасьев, Первова, Полуэктова, 2016]. В связи с этим, роль психологического благополучия молодых людей становится более актуальной для сохранения их здоровья и развития личностных потенциалов.

Общеизвестно, что существующее положение в политической, социальной и экономической сферах повышает требования к специалистам и профессионалам на рынке труда, повышаются требования и к их конкурентоспособности. В этой связи, работодатели имеют интерес не только к профессиональной подготовке специалистов, но и к их психологической компетентности. Содержание образовательных программ вузов, предусматривающее развитие личностного потенциала обучающихся, их профессиональных навыков, умений общения и взаимодействия в коллективе, играют определенную роль для личностного роста и успешности будущей профессиональной карьеры выпускников. Обучение студентов Института экосистем бизнеса и креативных индустрий Уфимского государственного нефтяного технического университета (ИЭС УГНТУ) по направлению «Сервис» и «Туризм», включающее преподавание таких дисциплин, как «Психология общения», «Технологии делового общения и управление карьерой», «Психология делового общения», «Основы педагогики профессионального образования и дополнительного профессионального образования», призвано способствовать их самореализации и самоактуализации.

Методология и организация исследования.

Целью нашей работы было изучить состояние психологического благополучия студенческой молодежи Института экосистем бизнеса и креативных индустрий Уфимского государственного нефтяного технического университета (ИЭС УГНТУ) на примере 70 девушек и 40 юношей в возрасте 18-21 года, обучающихся по направлению «Сервис» и «Туризм».

Для субъективной характеристики психологического благополучия студентов была разработана анкета, вопросы которой касались уровня материального обеспечения семей обучающихся, комфортности семейных отношений, удовлетворенности собственными условиями жизни во время учебы, уверенности в завтрашнем дне, обеспокоенности некоторыми негативными проявлениями в обществе и пр. Часть вопросов касалась ценностных ориентаций их жизненных предпочтений, таких, как – наличие хороших друзей, материальной обеспеченности, счастливой соб-

ственной семьи, возможность иметь много удовольствий, наличие стабильности в обществе, общественного признания, свободы выбора деятельности, образования и др.

Изучался также уровень самоактуализации студентов направлений «Туризм» и «Сервис» по опроснику личностных ориентаций Э. Шострома, измеряющий самоактуализацию в профессиональной деятельности как многомерную величину, который в России был адаптирован Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз [Алешина, Гозман, Загик, Кроз, 1995].

Таблица 1.

Субъективная характеристика психологического благополучия студентов направления «Туризм» и «Сервис» ИЭС УГНТУ

Изучаемые признаки	Юноши (% ± m)	Девушки (% ± m)
Придавали большое значение:		
- наличию хороших друзей	68±5,6	59±5,1
- материальной обеспеченности	94±9,1	98±8,8
- счастливой семейной жизни	87±5,6	92±7,6
- возможности иметь много удовольствий	54±4,2	64±5,3
- наличию стабильности в обществе	74±6,7	68±8,3
- общественного признания	76±5,7	56±4,9
- карьерному росту	94±7,7	80±7,7
- свободы выбора деятельности, образования	64±4,1	53±5,1
- наличию высокого заработка	88±7,0	78±6,2
- возможности иметь собственную квартиру или дом	88±7,0	91±8,2
- возможности обеспечить детям счастливое будущее	93±7,3	98±8,3
Имели обеспокоенность к таким проявлениям в обществе, как:		
- алкоголизм, наркомания	65±5,6	81±6,6
- безработица	88±6,2	76±6,2
- преступность в молодежной среде	64±6,1	69±5,9
- недоступность качественного медицинского обслуживания	66±6,0	76±7,2
- упадок морали и нравственности	62±5,2	72±7,2
- обнищание населения	63±5,4	53±5,0
Мнение студентов по вопросу вероятности улучшить собственную жизнь:		

- обязательно все улучшится	65±6,3	71±5,6
- не надеюсь на улучшение	22±2,5	26±3,5
Мнение студентов об их настроении в период обучения:		
- позитивное	65±5,1	61±4,7
- негативное	24±3,9	30±4,1
Мнение студентов о процессе обучения:		
- позитивное	60±4,6	58±5,1
- негативное	34±4,0	34±3,3
Мнение студентов о своем учебном коллективе (группе):		
- позитивное	66±5,1	70±5,4
- негативное	21±3,2	23±2,2
Мнение по вопросам успешности трудоустройства после окончания вуза:		
- позитивное	61±5,7	57±4,8
- негативное	28±4,0	23±3,1
Мнение студентов о своем психологическом благополучии		
- позитивное	86±6,7	81±5,9
- негативное	18±2,1	22±2,3

Источник: Составлено авторами.

Наши исследования показали, что большинство студентов связывает свое психологическое благополучие с такими показателями, как наличие благополучной семьи и близкого человека, успешной карьеры, хорошего образования, высокого материального благополучия, наличие стабильности в обществе и т.п. (таб.1). Таблица показывает, что абсолютное большинство студентов, как юношей, так и девушек, позитивно относятся к своей жизни. Большинство из них удовлетворены своим образованием, учебным коллективом, будущим трудоустройством, в большинстве случаев считают себя психологически благополучными.

Большинство студентов условием для реализации собственных профессиональных и жизненных планов считали необходимость успешной профессиональной деятельности, самореализации и самоактуализации собственной личности.

Опросник личностных ориентаций Э. Шострома, измеряющий самоактуализацию как многомерную величину, адаптированный Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз, позволяет характеризовать личность во многих направлениях, в том числе, уровень его самоактуализации, как представителя той

или иной профессии. В зависимости от целей использования, тест может быть интерпретирован - в целом, по всем пунктам, или по отдельным интересующим шкалам. Очень высоким, считается уровень самоактуализации, соответствующий 70 баллам и выше, высоким – 60-70 баллов, средним – 45-59 совпадений, низким – ниже 45 совпадений по рассматриваемой шкале.

Нашими исследованиями был определен достаточно высокий уровень самоактуализации у обучающихся направлений «Туризм» и «Сервис», как среди юношей, так и среди девушек. По шкале «ценностные ориентации», и среди юношей и среди девушек, среднее число совпадений выбора значений составляло от 62 до 67 баллов, более высокие баллы отмечались по шкалам – «ценностной ориентации», «гибкость поведения», «самоуважение», «самопринятие», «креативность». Подобные показатели позволяют определить уровень самоактуализации опрашиваемых студентов, в плане их будущей профессиональной деятельности, как - средний и выше среднего, отметить удовлетворенность их будущей профессиональной деятельностью, их самопринятие и уверенность в себе.

Заключение. Наши исследования позволяют заключить, что студенческая молодежь в возрасте 18-21 год ИЭС УГНТУ имеет достаточную адаптацию к процессу обучения в вузе, по субъективным показателям (по опросу мнений), в большинстве случаев, считают себя психологически благополучными. Анализ их предпочтений по опроснику личностных ориентаций Э. Шострома, адаптированный Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз, позволяет определить уровень их самоактуализации как средний и выше среднего.

Библиографический список

1. Алешина Ю.Е. Самоактуализационный тест / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загик, М.В. Кроз. Москва: Рос. пед. агентство. 1995.
2. Головей Л.А. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров / Д.А. Головей, М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая, С.С. Савеннышева, И.Р. Муртазина // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 4. С. 8-26.

3. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. № 2. С. 98-105.

4. Келасьев В.Н. Концепции человека: социальные и субъективные детерминанты здоровья / В.Н. Келасьев, И.Л. Первова, Н.М. Полуэктова // Вестник Санкт-ПетербургГУ. Сер. 12. 2016. Вып.1. С.15-26.

5. Коган О.С. Проблемы общения и адаптации студентов сферы «Экономики и сервиса» при обучении в вузе / О.С. Коган, М.В. Лифанова // Вестник УГНТУ. 2 (40). 2022. С. 140-146.

6. Лактионова Е.Б. Взаимосвязь субъективного благополучия и стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях / Е.Б. Лактионова, М.Г. Матюшина // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. 2015. С. 52-57.

7. Эйдельман, Г.Н. Роль субъективных факторов в психологическом благополучии молодежи в ситуации профессионального самоопределения / Г.Н. Эйдельман, Е.А. Сергиенко. // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 50. С. 8

УДК 159.99

С.А.Колесникова, В.И.Рерке

КАТЕГОРИЯ «СЧАСТЬЯ» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация. В статье рассматривается категория «счастья» в психолого-педагогической литературе. Проанализированы различные подходы исследования счастья в разные исторические периоды. Так же дефиниция «счастья» представлена с позиций социологов, философов и психологов. Обозначены ключевые этапы исследования счастья за рубежом и в России. Делается заключение о счастье как сложном, многогранном и в тоже время ценном феномене. Обосновывается мысль о том, что несмотря на различные подходы к исследованию счастья, все ученые согласны с тем,

что это очень важное состояние, к которому должен стремиться каждый человек. Рассмотрено включение категории счастья в число педагогических категорий, а также изучен процесс формирования счастливого ребенка. Отмечается, что счастье является главным фактором активности детей.

Ключевые слова: счастье, научная категория, субъективное благополучие, объективистские методы, субъективистские методы, позитивная психология.

S.A. Kolesnikova, V.I. Rerke

THE CATEGORY OF "HAPPINESS" IN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL LITERATURE

Annotation. The article considers the category of "happiness" in the psychological and pedagogical literature. Different approaches to the study of happiness in different historical periods are analyzed. Also, the definition of "happiness" is presented from the positions of sociologists, philosophers and psychologists. The key stages of the study of happiness abroad and in Russia are outlined. The conclusion about happiness as a complex, multifaceted and at the same time valuable phenomenon is made. The article substantiates the idea that despite the different approaches to the study of happiness, all scientists agree that this is a very important state that every person should strive for. The inclusion of the category of happiness in the number of pedagogical categories is considered, and the process of forming a happy child is studied. It is noted that happiness is the main factor of children's activity.

Keywords: happiness, scientific category, subjective well-being, objectivist methods, subjectivist methods, positive psychology.

Будда как-то сказал: «Тысячи свечей можно зажечь от одной свечи, и жизнь свечи не сократится. Счастье никогда не уменьшается от того, что им делятся».

Человек всегда и во все времена стремился к счастливой жизни. С доисторических времен и по сегодняшний день вопрос о том, в чем, собственно, заключается счастье и как проявляется.

Счастье – эта вечная тема стремлений и исканий каждого человека, его сложно представить в качестве сурово научного и экспериментального исследования, однако его генезис исследуется во многих науках, таких как социология, философия и психология.

Определение счастья очень неопределенное, оно расплывчато и невразумительно, может принимать разные формы и зависеть от множества факторов. Существует множество подходов к исследованию счастья, и каждый из них дает свою собственную перспективу на это сложный и многогранный феномен.

Социологи К. Нешев, В. Руут, Г. Лебон, Э. Дюркгейм счастье рассматривали через призму социальных явлений и придерживались точки зрения, что оно зависит от условий жизни, культуры и общества, в котором живет человек [цит. по Аргайл М., 2002]. Аторы считают, что достичь счастье можно посредством создания более справедливого и благополучного общества, где каждый человек имеет возможность реализовать свои потребности и жить в гармонии с окружающими.

Философы Э. Фромм, В. Франкл, Шри Раджнеш (Ошо), Д. Судзуки рассматривают счастье как конечную цель человеческого существования [Чиксентмихайи М., 2013]. Они считают, что счастье может быть достигнуто путем поиска предназначения жизни, развития добродетелей и достижения духовного совершенства.

Что касается психологии, то специалисты, такие как С. А. Избасарова, Л. В. Куликов, Д. А. Леонтьев, Э. Динер, Д. Майерс, М. Е. Селигман, М. В. Фордайс определяют счастье как субъективное ощущение положительных эмоций, таких как радость, удовольствие и удовлетворение [Цит. по Селигман М., 2006, 2017]. Данное состояние, по мнению этих авторов, может быть вызвано жизненными успехами, позитивными взаимоотношениями с окружающим социумом, увлечениями и т.д.

Наиболее ранние эмпирические исследования счастья относятся на 30-е годы XX века [Мустафина, 2017]. В этом контексте стоит упомянуть Дж. Б. Уотсона, который провел анкетный опрос, с целью выявления источников счастья в начале XX века. Позднее, в начале 40-х годов, Э.Л. Торндайк составил перечень

факторов удовлетворенности жизнью, названный им «условиями хорошей жизни». Подчеркнем, что эти исследования были единичными и не опирались на широкую практику строгих социально-психологических изысканий.

Во второй половине XX века, появляются работы психологов-гуманистов (А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, В. Франк и др.) [Новгородцева, 2018].

В 1973 году впервые в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим публикациям появилась категория «счастье», а в 1974 году – категория «субъективное благополучие». Вектор развития психологических подходов к счастью тождественен с философскими направлениями развития. В них также можно обозначить объективистские методы в концепциях личностных переменных, где отражаются уровни психологического и социального благополучия, обуславливающие счастье со степенью реализации человеческого потенциала (К. Рифф, К.Кейес), субъективистские подходы, отождествляющие счастье с субъективным ощущением (Э. Динер, Д. Майерс, М. Селигман), а также немногочисленные работы, связывающие субъективное переживание счастья с его бытийно-смысловыми основаниями (р. Эммонс, Л. Кинг).

В конце 1990-х гг. по инициативе М. Селигмана и его коллег Дж. Вейланат, Э. Динера, М. Чиксентмихайи и других, возникла новая отрасль психологического знания – позитивная психология, в рамках которой категория счастья рассматривается как одно из приоритетных направлений исследований.

В отечественной психологии проблема понимания счастья в обыденном сознании была исследована И.А. Джидарьян, которая изучала особенности российского менталитета, в частности представления о счастье и счастливом человеке [Виничук, 2012, с. 2]. Это исследование подтверждает мнение М.Аргайла, что «большинство людей отдает себе полный отчет в том, что это (счастье) такое» [Аргайл, 2002, с. 9].

Несмотря на то, что подходы к изучению и исследованию счастья абсолютно разные, однако стоит отметить, что все учёные согласны с тем, что счастье действительно очень важное, ценное и нужное состояние, к которому должны стремиться люди.

У каждого человека есть свое собственное восприятие счастья, которое может изменяться в зависимости от жизненных обстоятельств, культурного окружения, внутренних переживаний, возраста, удовлетворенности базовыми потребностями, персональных ценностей, идеалов и так далее [Селигман, 2017]. Что интересно, даже среди самых опытных психологов существует различное понимание счастья, опирающееся на их мировоззрение, представление о сущности человека и систему ценностей: так, например, у А. Маслоу оно определяется достигаемым уровнем реализуемых потребностей, наивысшим из которых является самоактуализация (истинное счастье, с точки зрения самого А. Маслоу); у В. Франкла – связано с наличием смысла жизни, обретение которого противопоставляется чувственному удовольствию человека; у С.Л. Рубинштейна – является следствием выбора личностью достойных целей и их достижения, возможности быть созидателем и творцом.

Рассмотрение процесса формирования счастливого ребенка и ребенка лишённого счастья с точки зрения педагогики позволяет включить категорию счастья в число педагогических категорий. Это означает, что счастье может быть целью воспитания, а задача развития у детей способности быть счастливыми является профессионально-педагогической.

Для того, чтобы воспитывать счастливую личность, необходимо создавать определённые положительные условия, которые будут способствовать развитию разных сфер жизнедеятельности, а именно, интеллектуальное, физическое, социальное и эмоциональное развитие. Важно также научить ребенка справляться со стрессом, решать проблемы, выстраивать коммуникацию с другими людьми, не менее важно научить ребенка саморефлектировать, критически и системно мыслить. Развитие способности быть счастливым у ребенка — это длительный процесс, который начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всей жизни.

Современная педагогика, благодаря гуманистическим принципам, внедрила понятие «счастья» в свой инструментарий. Эта категория является важной в педагогической сфере, так как она имеет значительное влияние на цели и задачи образования, а

также на формирование личности. Воспитание детей включает в себя создание условий для достижения счастья, которое является важным фактором активности ребенка. Счастье также играет роль средства развития воспитанника, так как только в состоянии счастья ребенок обладает высокой энергией, бодростью и может максимально использовать свои физические и духовные силы. Сегодня мы ставим перед собой задачу сделать счастье целью воспитания и признаем необходимость научить каждого ребенка быть счастливым.

Библиографический список

1. Аргайл М. Психология счастья. Москва : Прогресс, 2002. 332 с.
2. Баймуханова Б.К. Понятие "счастье" и его психологические особенности // Вестник науки и образования. 2018. №17-1 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-schastie-i-ego-psihologicheskie-osobennosti> (дата обращения: 02.02.2024).
3. Блог издательства «Манн, Иванов и Фербер». Полезные статьи по саморазвитию, творчеству, бизнесу, здоровому образу жизни и обо всём на свете, а также статьи для родителей — каждый день. Блог издательства «Манн, Иванов и Фербер». Режим доступа: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2018/11/02/sut-schastya-20-prostykh-sovetov-o-tom-kak-stat-schastlivym-uzhe-segodnya/> (дата обращения 02.02.2023).
4. Булкина Н.А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-fenomene-schastya-obzor-zarubezhnyh-i-otechestvennyh-issledovaniy> (дата обращения: 02.02.2024).
5. Виничук Н.В. Особенности представлений психосоматических больных о счастье // Психологические исследования. 2012 № 2(22). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.02.2024).
6. Джидарьян И.А. Представление о счастье в российском менталитете. Санкт-Петербург.: Алетейя, 2013. 242 с.
7. Лукина Е.А. Особенности самоосуществления человека в разные периоды взрослости: автореферат дисс.. кандидата психологических наук: 19.00.13 / Лукина Елена Анатольевна. Санкт-Петербург, 2006. 26 с.

8. Мустафина Г.Р. Психологическая взаимосвязь субъективного ощущения счастья и уровня психологической зрелости студентов / Г.Р. Мустафина, А.И. Имамова // Теоретические и методологические проблемы современной педагогики и психологии [Электронный ресурс]: Сборник статей по итогам Международной научно – практической конференции (Магнитогорск, 04 декабря 2017). / в 3 ч. Ч.2. Стерлитамак: АМИ, 2017. С. 114-121.

9. Никифорова А. Ю. Представления о счастье в психологической литературе // Молодой ученый. 2023. № 28 (475). С. 119-122.

10.Новгородцева Е.Ф. Самоуважение как медиатор связи между социально-предписанным перфекционизмом удовлетворенностью жизнью // Психолог. 2018. № 1. С. 16-24.

11.Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь. Москва : Альпина Паблишер, 2017. 344 с.

12.Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва : Издательство «София», 2006. 368 с.

13.Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. Москва.: Прогресс, 1981. 367 с.

14.Чиксентмихайи М. Эволюция личности. Москва : Альпина нон-фикшн, 2013. 460 с.

15. Янакиева Е. Детское счастье как педагогическая ценность // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2014. №11. С.42-46.

Г.А. Коллонтай

ВНЕДРЕНИЕ КОУЧ-МЕТОДА БОГОБАН ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В БИЗНЕС-СРЕДЕ

Аннотация: В статье затронута тема актуальности внедрения новых интегративных психотехнологий в разрабатываемые и внедряемые корпоративные программы благополучия сотрудников, таких как, проективная методика БоГобан метода парадигмального анализа, в современные бизнес-структуры, для повышения уровня субъективного благополучия персонала.

Ключевые слова: субъективное благополучие, программы благополучия сотрудников, БоГобан, коучинг.

G.A. Kollontai

IMPLEMENTATION A COUCH -METHOD BOGOBAN TO INCREASE THE LEVEL OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE MODERN BUSINESS- STRUCTURES

Annotation: The modern business-structures needs to implement a new integrative psychotechnologies as part of the well-being programs for employees. Author suggests to use the projective methodology of the method of paradigmatic analysis – BoGoban because it should help to increase the level of subjective well-being of staff.

Keywords: subjective well-being, well-being programs, couching, BoGoban.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена характером эпохи, в которую мы живем сегодня, когда важной частью современной корпоративной культуры является разработка и внедрение эффективных программ благополучия сотрудников

(well-being programs) и это связано психологическими, социальными, культурными и политическими особенностями нашего времени. Проблема счастья и благополучия человека занимала мысли философов не одно тысячелетие, и представления о них берут свое начало в религии и философии. Аристотель, Платон, Сократ, Демокрит, Сенека, Декарт и другие выдающиеся философы занимались изучением феномена счастья и благополучия человека. Существует множество подходов к исследованию феномена благополучия: гедонистический, эвдемонистический, субъективный, объективный, генетический, аффективный, когнитивный, практико-ориентированный и, в связи с этим, наблюдаем терминологическое разнообразие трактовок феномена благополучия. Попытки измерить благополучие населения начались еще в середине XX века и продолжают до сих пор. Вопросами изучения феномена субъективного благополучия и счастья занимались такие ученые как Е. Динер, М.А. Аргайл, Н.Е. Катлер, К. Рифф, А.Н. Леонтьев, П.М. Пискарев, Д. Полуэктов, М. Селигман, Д.А. Леонтьев и другие. Сегодня тема благополучия сотрудников, является предметом изучения не только психологии, но и таких дисциплин, как экономика, антропология, социология.

С начала XXI века наблюдается рост интереса к изучению феномена субъективного благополучия и счастья, так как активное развитие получило такое явление, как позитивная психология (М. Селигман), хотим отметить, что позитивную психологию «все чаще рассматривают как один из источников вдохновения и одну из возможных основ для выстраивания, корректировки и развития философии и методологии коучинга» [Улановский, 2012].

Феномен субъективного благополучия теперь исследуется не только академическими учеными, но бизнес-консалтинговыми компаниями (Институт Гэллап, компании Аон Хьюит, Уиллис Тауэрс Уотсон и др), так как, спонсируя бизнес-консалтинговые исследования, бизнес-среда заинтересована в прикладном использовании полученных результатов и они обладают высоким потенциалом применения для разработки и внедрения корпора-

тивных программ субъективного благополучия (well-being programs) для повышения психологического благополучия и процветания организации.

Современные работодатели осознают преимущества внедрения корпоративных программ благополучия и уже экономически просчитали эффективность от их внедрения. Исследование, которое было проведено в 2021 году HR-организацией CIPD, показало, что well-being программа, внедренная на предприятии, улучшает показатели успешности бизнеса в 6 раз [Health and well-being at work, 2021]. В последние годы рынок программ благополучия продолжает свой экспоненциальный рост и по оценкам РБК к 2030 году он достигнет 10 млрд руб., а в долгосрочной перспективе – \$1 млрд.11» [Чуланова, Рябова, Колесов, 2021] и работодатели понимают, что инвестиции в персонал необходимы, так как, с одной стороны, конкуренция за высокопрофессиональных сотрудников усиливается, с другой стороны, современный сотрудник большое значение придает конструированию своего темпа жизни, исходя из условий диджитализации общества. Также, пришло понимание того, что стандартные социальные программы, которые внедрялись в XX веке уже «не увеличивают, а в некоторых случаях даже снижают уровень вовлеченности сотрудников. Именно поэтому well-being стал способом привлечения и удержания лучших работников. Его значение будет только увеличиваться» [Задорожная, Мачнева, 2020]. Преимуществами разработки и внедрения программ well-being на предприятии являются: снижение затрат на поиск персонала, увеличение эффективности стратегии по взаимодействию с персоналом, привлечение и удержание высокопрофессиональных кадров, создание эффективной команды и лояльного, вовлеченного, мотивированного коллектива, что позитивно скажется на производительности и эффективности профессиональной деятельности компании.

На сегодняшний день, инновационные бизнес-структуры для повышения благополучия сотрудников обладают возможностями разработки и внедрения эффективной системы управления персоналом, направленной на работу непосредственно с каждым из сотрудников, с учётом субъективных факторов благополучия сотрудников, и обладают ресурсами для создания благоприятных

условий труда, посредством внедрения программ поддержки и вовлечения сотрудников. Мы полагаем, что работа с субъективными факторами, влияющими на уровень благополучия современного сотрудника, должна проходить с использованием интегративного подхода в психологии. Общий смысл интегративного подхода заключается в том, что «психика человека является многоуровневой системой, обнаруживающей в личностно структурированных формах опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность. Осознание является интегрирующей открытой системой, позволяющей различные области психического объединять в целостные смысловые пространства.» [Козлов, 2023]. По нашему мнению, коучинг, как один из методов интегративного подхода, применяемый в бизнес-структурах, имеет тенденцию позитивного влияния на личностную мотивацию и благополучие сотрудников, что в свою очередь, будет отражаться на результативности работы бизнес-систем, в которых он был применен. Исследование, проведенное в компании ManchesterInc., в котором исследовалась эффективность внедренных коучинговых программ, показало, что произошло улучшение таких показателей, как повышение производительности, повышение качества продукции, услуг, укрепление организации, снижение жалоб потребителей, увеличение итоговой доходности компании и при этом, руководители компаний отмечали следующие улучшения: снижение показателей текучести кадров, которые работали с коучами, улучшение рабочих отношений руководителей и подчиненных, повышение показателей удовлетворенностью работой, снижение конфликтности и др. [Алексеев, Баймухаметова, 2017]. Применяя коучинговый подход, мы сможем «выявить основы понимания возможных точек опоры субъективного благополучия сотрудников, чтобы в дальнейшем выстраивать план по организации «благополучной корпоративной среды» для каждого сотрудника и в целом для корпораций» [Коллонтай, 2023]. Хотим отметить, что важную роль при работе коуча с коучи играет «принцип позитивности, который подразумевает реализацию трех аспектов психологической работы»: фокус коуча и коучи на положительном опыте; опору на

факты, жизненный опыт самого клиента, подлинность обыденного сознания; нахождение позитивного урока из кризисного состояния. Применение данного принципа в работе психолога, коуча, наблюдается улучшение внутреннего психологического комфорта и удовлетворённости [Козлов, 2021].

На наш взгляд, теория Метамодерна (метод парадигмального анализа П. М. Пискарева), могут быть вполне успешно использованы при работе коуча со специалистами, которые участвуют в разработке и занимаются внедрением корпоративных программ благополучия. Теория Метамодерна основана на том, что все живое и неживое всегда находится в процессе изменений и существуют четыре парадигмы, которые не зависят друг от друга, и при этом, вместе образуют одно целое, и как одно целое они называются «экран Метамодерна», состоящий из четырех квадрантов, через которые происходит работа с внутренним миром человека. Четыре квадранта являются психосемантическими секторами, у которых имеются психологические значения, и задача коуча сделать так, чтобы коучи смог увидеть эти сектора для того, чтобы включить креативное и проективное мышление. Идея геометрической логики предоставляет возможность разбить мышление на геометрические плоскости (психосемантическая сетка), когда разные параметры пространства мышления определяют качества феноменов из этих пространств. Данный метод помогает ориентироваться в любом виде деятельности и важно то, что он помогает видеть перспективы той деятельности, которой занят человек, что очень актуально для бизнес-среды. Применяя инструменты метода парадигмального анализа такие, как НейроГрафика, БоГобан, модель Лабиринты развития, тест Метамодерна и др., через анализ группы смыслов well-being - коучи сможет понять какими ресурсами (материальными, психическими, физиологическими, духовными) он обладает и что же ему необходимо сделать чтобы выстроить свой жизненный, в т.ч. и карьерный путь, как повлиять на создание благоприятной среды, в том числе и в бизнес-пространстве, которое его окружает [Пискарев, 2019].

Одним из эффективных методов коуч-работы метода парадигмального анализа является БоГобан – проективная мето-

дика, которая построена на сочетании теории Метамодекна, психологии, практической философии, психосемантики, экзистенциального подхода и правил игры в Го. Существуют различные техники применения БоГобан с точки зрения профессионального применения, т.к. работа с БоГобан влияет на развитие осознанности и умение чувствовать телесные реакции, что в свою очередь, определяет физиологические проявления свидетельствующие о проявлении мотивации относительно принимаемых решений, а на уровне мыслительной деятельности оперируются и запускаются процессы связанные с личностной проработкой касательно поставленной задачи. Данная коуч-модель направлена на снятие ментальной инерции в рассмотрении проблемной ситуации, на создание у клиента интегративного подхода к ее анализу, а также, формирование позитивной мотивации на разрешение стоящих перед коучи проблем. В процессе работы с БоГобан появляется возможность взглянуть на один и тот же проект с разных сторон, что позволяет увидеть ситуацию более ясно и понять какое ее развитие является наиболее приемлемым для человека, и что необходимо сделать для этого. Мы полагаем, что новая авторская методика БоГобан, разработанная на основе теории Метамодекна, способствует повышению уровня субъективного благополучия сотрудников и позволяет сформировать конструкт благополучной корпоративной среды, выраженный в том числе, в коэффициенте полезного действия бизнес-процессов. Коуч-модели метода парадигмального анализа помогают сотруднику увидеть перспективы в той деятельности, которой он занят, что в свою очередь, позитивно отразится на бизнес-системах, в которых они будут применены.

В заключении, хотим отметить, что субъективное благополучие сотрудника можно определить как эмоциональное состояние интегральной удовлетворенности человеком его разных сторон жизни, и в целом своей жизнью в конкретный период времени, при этом, если процесс профессиональной деятельности занимает ведущую роль в системе смысловых отношений для человека, то он детерминирует степень переживаемого благополучия. Учитывая, что современные бизнес-структуры заинтересованы в разработке и внедрении корпоративных программ благополучия

сотрудников, осознают их эффективность, а также, наблюдается тенденция к повышению уровня взаимодействия с психологами и коучами в рамках данных программ, мы полагаем, что работа с субъективными факторами, влияющими на уровень субъективного благополучия современного сотрудника, должна проходить с использованием интегративного подхода – коуч-метода БоГобан. Применение данного метода позволит осознать личностный и организационный потенциал и найти пути продуктивного сотрудничества внутри коллектива для достижения общих профессиональных целей. В свою очередь, метод парадигмального анализа позволяет расширять поле видения вариантов решения всевозможных задач, в том числе задачу по созданию среды благополучия в бизнесе.

Библиографический список

1. Алексеев О.А. Направления совершенствования системы мотивации и стимулирования сотрудников компании / О.А. Алексеев, А.Г. Баймухаметова // Экономика и предпринимательство. 2017. № 10-2 (87). С. 945–951.

2. Задорожная И.И. Well-being-программы как современная стратегия работы с персоналом / И.И. Задорожная, Н.Д. Мачнева // Вестник Университета Правительства Москвы. 2020. № 3. С. 25–31.

3. Козлов В.В. Методология интегративной психологии : Монография. Москва: Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. 180 с.

4. Козлов В.В. Интегративная психология. Монография Москва : Изд-во ИП Петросян, 2023. 748 с.

5. Коллонтай Г.А. Внедрение интегративных психотехнологий как корпоративная необходимость в современных бизнес-структурах // Философские и методологические проблемы исследования российского общества: Сборник трудов VII Международной научно-практической конференции, Москва, 24 ноября 2023 года. Москва: Российский университет транспорта, 2023. С. 97-102

6. Пискарев П.М. Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания: дис. ... д-ра психол.наук. Ярославль, 2019. 469с.

7. Улановский А.М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012. Т. 9. №4. С. 59-80.

8. Чуланова О.Л. Разработка инструментария интеграции технологии «экологичный офис» и технологии well-being в работу с персоналом с позиций гуманизации трудовой деятельности / О.Л. Чуланова, А.М. Рябова, О.С. Колесов // Вестник Евразийской науки, 2021 №2, <https://esj.today/PDF/01ECVN221.pdf> (доступ свободный).

9. Health and wellbeing at work// CIPD. - <https://www.cipd.co.uk/knowledge/culture/well-being/healthwell-being-work> (date: 24.10.2021).

УДК 159.99

Е.В. Костина

ТЕХНОЛОГИЯ WELL-BEING В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТЕКУЧЕСТИ КАДРОВ

Аннотация. Профилактика текучести кадров является одной из ключевых задач современных организаций. К эффективным инструментам удержания сотрудников в штате зарубежные компании относят технологию «Well-being». В статье раскрыты понятие и сущность данного инструмента, обозначены его преимущества; определена модель удовлетворенности рабочим местом, а также рассмотрены примеры успешной реализации данной технологии. Автор приходит к выводу, что присвоение организации стандарта «The Great Place to Work®», как факт ее признания, представляет собой маркетинговый инструмент для укрепления бренда, способствует повышению конкурентоспособности и профилактике текучести кадров.

Ключевые слова: текучесть кадров, технология «Well-being», психологическая профилактика, человеческий капитал,

психологическое благополучие, удовлетворенность трудом, бренд

E.V. Kostina

WELL-BEING TECHNOLOGY IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF STAFF TURNOVER

Annotation. Preventing staff turnover is one of the key tasks of modern organizations. Foreign companies consider "Well-being" technology to be effective tools for retaining employees in the state. The article reveals the concept and essence of this tool, identifies its advantages; defines a model of workplace satisfaction, and considers examples of successful implementation of this technology. The author comes to the conclusion that the assignment of the "The Great Place to Work®" standard to an organization, as a fact of its recognition, is a marketing tool to strengthen the brand, helps to increase competitiveness and prevent staff turnover.

Keywords: staff turnover, "Well-being" technology, psychological prevention, human capital, psychological well-being, job satisfaction, brand

Ведущим фактором эффективности деятельности современных организаций является человеческий капитал, объединивший накопленные сотрудниками знания, навыки, опыт и способности, используемые для повышения производительности и конкурентоспособности компании. Его фундамент представлен образованием, профессиональным обучением, здоровьем, удовлетворенностью трудом и качеством жизни работников. Инвестирование в человеческий капитал – важный стратегический шаг, обеспечивающий устойчивый рост и процветание организации [Паевская, 2016].

Однако, преимущественным большинством современных отечественных организаций уделяется внимание только образовательному аспекту посредством направления сотрудников на профессиональное обучение и повышение квалификации. Вместе

с тем, внимание к психологическому благополучию работников не включено в приоритетные задачи развития компаний [Ткачева, 2011].

Обозначенная проблема успешно разрешается зарубежными организациями посредством внедрения в кадровую политику современной технологии Well-being (благополучия), ключевой идеей которой является обеспечение комплексного состояния удовлетворенности и счастья работника, включая его полноценное физическое, психологическое, социальное и духовное развитие [Kahneman, 1999].

В отечественной науке и практике внимание к технологии «Well-being» в настоящее время сложно назвать достаточным. Лишь отдельными компаниями частично реализуются средства, направленные на изучение динамики благополучия сотрудников. К таковым следует отнести ПАО «Сбербанк», которым, начиная с 2019 года, реализуется программа «Здоровье», направленная на сбережение и укрепление физического здоровья сотрудников, выработку у них ценностей здорового образа жизни, профилактику заболеваемости. В организации внедрены в действие паспорта здоровья, в которых фиксируется динамика физиологического состояния, периоды лечения и санаторно-курортного обеспечения сотрудника. Сведения ПАО «Сбербанк» свидетельствуют о существенном улучшении состояния здоровья работников, которые участвуют в указанной программе. Положительные результаты программа приносит и для самой организации – за два года реализации кампании число дней временной нетрудоспособности сотрудников достигло показателя в 0,9 б., что привело к существенному повышению производительности [Афанасьева, 2023].

Проект «Cloud Sport», как средство технологии «Well-being», реализуется в отечественной компании «Мой Офис», занимающейся разработкой программного обеспечения. Его суть заключается в привлечении работников организации к спорту, для чего введена балльная система за выполнение физических упражнений, посещение фитнес-центра организации, участие в физкультурных челленджах, прохождение курсов йоги и пилатеса [Бобова, 2022].

Недостаточно проработана данная проблема и в науке. Среди исследований, посвященных внедрению технологии «Well-being», следует отметить единичные труды, посвященные тем или иным аспектам ее реализации [Еремеева, 2021; Казначеева, 2021; Зайчихина, 2023]. Вместе с тем эффективность технологии в профилактике текучести кадров подтверждается зарубежными [Clark, 2016] и отечественными [Болодурина, 2024] исследователями.

Внедрение технологии «Well-being» связывают с деятельностью международной организации «The Great Place to Work® Institute», наименование которой дословно переводится как «Стандарт «Отличное место для работы»», основанной в 1991 году и имеющей на сегодняшний день представительства более чем в 60 государствах [The Great Place..., 2024]. Политика организации нацелена на создание и поддержание инновационной, дружелюбной и вдохновляющей среды на рабочих местах с предоставлением сотрудникам возможности реализации собственного потенциала и достижения успеха. Инструментом организации является опрос работников с целью изучения значимых для них ценностей, профессиональных результатов, условий трудовой деятельности, обеспечивающих их удержание в компании. Иными словами, каждый работник формирует представление об идеальном для него месте работы, которое ему не хотелось бы покидать. Объединив результаты подобного исследования, организация разрабатывает конкретные рекомендации для компаний по совершенствованию кадровой политики. Общая модель, в соответствии с которой структурируются рекомендации для работодателей, представлена в таблице 1 [Новости сертификации..., 2024].

Таблица 1.

Модель работы мечты (Great to Work Model®)

Ключевая характеристика	Компоненты	Содержание	
Надежность	Коммуникация	- Открытость и общедоступность каналов коммуникации	Доверие
	Компетентность		
	Целостность		

		<ul style="list-style-type: none"> - Компетентность в координировании человеческих и материальных ресурсов - Целостность в последовательной реализации видения 	
Уважение	Поддержка Сотрудничество Забота	<ul style="list-style-type: none"> - Поддержка профессионального развития и выражения признательности - Привлечение сотрудников к выработке решений там, где это уместно - Заботливое отношение к сотрудникам как индивидуумам, имеющим личную жизнь 	
Справедливость	Равенство Непредвзятость Равноправие	<ul style="list-style-type: none"> - Равное отношение ко всем с точки зрения вознаграждений - Отсутствие фаворитизма при найме и вознаграждении - Отсутствие дискриминации и наличие процесса апелляции 	
Гордость	Работа Команда Компания	<ul style="list-style-type: none"> - Гордость своей работой, своим личным вкладом - Гордость работой своей команды или рабочей группы - Гордость работой своей компании и ее репутацией в обществе 	
Дух товарищества	Душевность Радужие Общность	<ul style="list-style-type: none"> - Способность оставаться собой - Теплая и дружелюбная атмосфера - Чувство «командности» или «семейности» 	

Поскольку инструментальная методика включает в себя оценку не только материальных аспектов трудовых отношений, но и внимание к психологической безопасности, доверию, спра-

ведливости и росту сотрудников, то компании, признаваемые организацией как «Отличное место для работы», с присвоением подобного стандарта получают маркетинговый инструмент для привлечения талантливых сотрудников и укрепления своего бренда как работодателя, что, в свою очередь, способствует улучшению конкурентоспособности и профилактике текучести кадров.

Таким образом, проведенное исследование демонстрирует важность внедрения современных технологий в кадровую политику организаций, обеспечивающих не только материальное, но и психологическое благополучие сотрудников. Потенциал технологии «Well-being» заключается в улучшении психологического состояния и удовлетворенности работников, что, в свою очередь, способствует повышению их лояльности и снижению вероятности ухода из компании. Технология «Well-being» предлагает широкий набор инструментов, которые способны значительно улучшить психологическое благополучие персонала. Инвестиции компаний в технологии «Well-being» представляют собой важную составляющую в системе психологической профилактики текучести кадров, обеспечивая создание поддерживающей и вдохновляющей профессиональной среды, способствуя повышению уровня удовлетворенности сотрудников и снижению риска их ухода. Дальнейшие исследования и разработки в этой области могут быть сосредоточены в разработке рекомендаций для успешной интеграции технологии «Well-being» в политику управления персоналом отечественных компаний.

Библиографический список

1. Афанасьева В.Г. Внедрение корпоративной программы Well-being на опыте ПАО «Сбербанк» / В.Г. Афанасьева, Т.А. Наумова // Материалы статей II Внутривузовской научно-практической конференции «Практика и проблемы управления». Иркутск, 2023. С. 4-7.
2. Бобова А. С. Программы Well-being и геймификация как инструменты удержания кадров (на примере IT-компании «Мой-офис») / А.С. Боброва, А.С. Шерне // Hypothesis. 2022. № 3 (20). С. 88-94.

3. Болодурина М.П. Эволюция подходов к разработке программ благополучия сотрудников / М.П. Болодурина, И.А. Подосенова // Экономика труда. 2024. Том 11. № 2.
4. Еремеева М.М. Well-Being: влияние на результативность деятельности организации // Сборник статей III Международной научно-практической конференции «Экономика предприятий, регионов, стран: актуальные вопросы и современные аспекты». Пенза : Наука и Просвещение. 2021. С. 15-18.
5. Зайчихина Д. А. Well-being программы как инструмент технологии управления персоналом организации / Д.А. Зайчихина // Вестник науки. 2023. Т. 1. № 6 (63). С. 129-132.
6. Казначеева С. Н., Бичева И. Б., Казначеев Д. А. Роль программ well-being в повышении эффективности работы с кадрами // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2021. № 5 (55). С. 63-68.
7. Новости сертификации Great Place to Work® [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://hrpuls.ru/> (дата обращения: 01.02.2024).
8. Паевская А.А. Человеческий капитал предприятия / А.А. Паевская // Экономика и социум. 2016. № 6 (25). С. 354-356.
9. Ткачева Е. Н. Исследование человеческого капитала как актива виртуальных организаций Южного федерального округа // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Экономика». Майкоп : АГУ. 2011. № 1 (73). С. 36-41.
10. Clark A. Origins of happiness: Evidence and policy implications Courtney E. Ackerman, Self-Motivation Explained + 100 Ways To Motivate. 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://positivepsychology.com/self-motivation/> (дата обращения 01.02.2024).
11. Kahneman D., Diener E., Schwarz. N. Well-being (the foundations of hedonic psychology). New-York: Russell Sage Foundation, 1999. 593 p.
12. The Great Place to Work® Institute [Электронный ресурс]. URL: <https://greatplacetowork.me/> (дата обращения: 01.02.2024).

А.Д. Куренкова

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу проблемы организации профилактики предэкзаменационного стресса у старшеклассников. Научно обосновано понятие «предэкзаменационный стресс». Представлен взгляд на предэкзаменационный стресс как на частную форму психического стресса, которая нередко обуславливает предэкзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором. Систематизированы причины данного вида стресса. Установлено, что предэкзаменационный стресс охватывает все уровни жизнедеятельности человека. Доказано, что профилактика предэкзаменационного стресса должна проводиться системно и комплексно как в доэкзаменационный период, так и период прохождения экзаменов.

Ключевые слова: предэкзаменационный стресс, аттестационные испытания, симптомы, старшеклассники, профилактика предэкзаменационного стресса.

A.D. Kurenkova

ON THE ISSUE OF THE ORGANIZATION OF PREVENTION OF PRE-EXAMINATION STRESS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Annotation. The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of the organization of prevention of pre-examination stress in high school students. The concept of "pre-examination stress" is scientifically substantiated. The article presents a view on pre-examination stress as a particular form of mental stress, which often causes pre-examination neurosis and is an undoubted traumatic factor.

The causes of this type of stress are systematized. It has been established that pre-examination stress covers all levels of human activity. It is proved that the prevention of pre-examination stress should be carried out systematically and comprehensively both during the pre-examination period and the period of passing exams.

Keywords: pre-examination stress, certification tests, symptoms, high school students, prevention of pre-examination stress.

Современная жизнь человека насыщена постоянными изменениями и событиями, требующими от нас постоянной адаптации к новым условиям в обществе. Адаптация может включать приспособление к определенным условиям, освоение новых навыков или даже к смене деятельности. Однако такие изменения часто приводят к возникновению стрессовых состояний у человека. В жизни выпускников общеобразовательной школы экзамены занимают одно из главных мест среди факторов, вызывающих психологическое напряжение у старшеклассников.

Предэкзаменационный стресс — это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает предэкзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором [Давыдова, 2020].

Актуальность изучения данной проблемы связана с обязательной сдачей школьников аттестационных испытаний таких как ОГЭ и ЕГЭ [Портная, Рерке, 2022].

Очевидно, что подготовка и сдача экзаменов для каждого из обучающихся является сложным жизненным периодом, поскольку от этого зависят все дальнейшие планы и перспективы субъекта. Многие из учеников уже приняли решение о том, где они продолжают своё дальнейшее обучение, но, чтобы это произошло, им необходимо успешно пройти все аттестационные испытания. Можно уверенно говорить, что успешная сдача ЕГЭ учеником будет являться подтверждением успешного обучения в средней общеобразовательной школе [Битянова, 2021].

В связи с этим, процесс подготовки и сдачи экзаменов является очень сложным периодом для старшеклассников, в том числе, для их психического здоровья. Как показывает практика, у

многих школьников в процессе подготовки к экзаменам, когда повышена их умственная активность, происходит нарушение сна и отдыха. Также могут наблюдаться сильные эмоциональные нарушения, проблемы с питанием, ограничения двигательной активности и др. [Водяха, 2022].

Так А.В. Микляева отмечает, что предэкзаменационный стресс является состоянием напряжения, которое возникает под влиянием стрессоров, которыми являются подготовка к экзаменам. Данное состояние включает в себя большое количество симптомов, которые можно объединить в четыре различные группы:

1. Физиологические симптомы: нарушение аппетита, тошнота, диарея, углубленное и учащенное дыхание, учащенный пульс, перепады артериального давления, нарушения сна, головные боли, мышечное напряжение, усиление кожной сыпи, и многое другое.

2. Эмоциональные симптомы: паника, страх неудачи, тревога, растерянность, неуверенность в себе и своих силах, подавленность, раздражительность, чувство общего недомогания, эмоциональная дезадаптация. Иногда возможна депрессивная симптоматика.

3. Когнитивные симптомы: снижение способности к концентрации внимания, рассеянность, ухудшение памяти, чрезмерная самокритика, сравнение своего уровня подготовки с другими, часто в невыгодном для себя ракурсе; воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене; кошмарные сновидения.

4. Поведенческие симптомы: стремление сменить вид деятельности (делать все, что угодно, лишь бы не готовиться к экзамену); избегание любых упоминаний или признаков приближающегося экзамена; снижение продуктивности и эффективности в учебе в период подготовки к экзамену; частое проговаривание и вовлечение других людей в тревожные разговоры об экзаменах; резкое увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна и аппетита [Ефимова, 2022].

Таким образом, предэкзаменационный стресс охватывает все уровни жизнедеятельности человека, от организма до его психики и отношений с другими людьми.

Исследователи М.А. Павлова и О.С. Гришанова отмечают, что для снижения уровня предэкзаменационного стресса у старших школьников, специалисты в области педагогики и психологии должны внедрять новые формы и методы целенаправленной работы при подготовке школьников к экзаменам [Павлова, Гришанова, 2020; Матафонова, Кротова, 2022]. Это позволит им грамотно рассчитывать собственные силы, самостоятельно разрабатывать всевозможные планы подготовки к занятиям и многое другое.

Не так безобидны предэкзаменационные стрессовые ситуации, как это может показаться на первый взгляд. При постоянном воздействии стрессогенных факторов на организм человека, в нём развиваются адаптивные защитные механизмы, которые трансформируются в повреждающие. Этот процесс становится основой для развития всевозможных стрессорных болезней, которые могут оказать самое негативное влияние на работу сердца, желудка, двенадцатиперстной кишки, иммунопатологий и др. [Алиев, 2021].

Исследователь О.С. Михалева отмечает, что в предэкзаменационный и экзаменационный период у старшеклассников периодически фиксируются ярко выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы. Старшие школьники практически постоянно в данный период учебного времени испытывают сильное эмоциональное напряжение. Если эти процессы будут происходить в течение длительного времени они способствуют активации симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, что, в свою очередь может сопровождаться повышенной лабильностью реакций сердечно-сосудистой системы на эмоциональные стрессы [Буркова, 2019].

Всё это говорит о необходимости использования средств профилактики предэкзаменационного стресса у старших школьников. Психологи отмечают, что одним из важных средств профилактики предэкзаменационного стресса является выставленная школьнику оценка, но её длительное ожидание повышает уровень усиления уже имеющихся стрессовых процессов у субъекта.

Многие действия взрослых при этом могут лишь усиливать тревогу старшеклассников, в частности, чрезмерный контроль, действия членов комиссии, незнакомые педагоги и др. Многое в этом случае может зависеть от тревожности отдельно взятого ученика.

У учеников с высоким уровнем тревожности во время экзаменационного процесса происходит резкое понижение адаптационно-приспособительных механизмов. Эти дети изначально представляют собой особую невротическую группу, которая уже находится в предболезненном состоянии [Буркова А.В., 2019]. В связи с этим, куратор группы, или классный руководитель класса должен хорошо знать, кто именно из детей наиболее глубоко может быть подвержен такого рода стрессам. Взрослые обязаны следить за тем, чтобы уровень предэкзаменационного стресса старшеклассников был как можно ниже у каждого ученика. Для этого необходимо разработать средства и рекомендации, которые позволят уменьшить у старших школьников проявления предэкзаменационного стресса [Rerke, 2023]. К ним можно отнести: 1. Рекомендации по равномерным физическим нагрузкам на организм; 2. Предварительное проигрывание ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене; 3. Использование средств релаксации при подготовке школьников к аттестационным процедурам; 4. Соблюдение режима дня всеми старшеклассниками и др.

Педагогам и психологам необходимо заниматься профилактикой предэкзаменационных стрессов не только в период наступления экзаменов. Такого рода работа должна быть выстроена системно и комплексно, и должна предусматривать специально отобранный перечень событий и мероприятий, которые должны быть реализованы, в доэкзаменационный период и период прохождения экзаменов. Наилучшим средством профилактики в данном случае будет являться совместная разработка специалистами профилактической программы по предупреждению предэкзаменационного стресса у старшеклассников [Рерке, Бубнова, 2023].

Целью такой программы будет являться разработка системы специальных мероприятий для предупреждения предэкзаменационного стресса у старшеклассников, что обеспечит им оптимальные условия для подготовки к успешной сдаче экзаменов.

К задачам профилактической программы можно отнести следующие: формирование у старших школьников предэкзаменационной стрессоустойчивости; формирование соответствующего отношения к экзаменационным процедурам; понимание учениками экзаменационной ситуации, и возможности её коррекции, при необходимости.

В программе должны быть предусмотрены все этапы подготовки школьников к экзаменам и для каждого этапа должен быть дан перечень соответствующих мероприятий. Программой могут быть предусмотрены следующие мероприятия: индивидуальные и групповые психологические консультации, психологические тренинги, дыхательные практики для улучшения психо-эмоционального состояния и др. [Водяха, 2022].

Вряд ли нужно часто повторять ученикам о том, что чем добросовестнее они учились и занимались по соответствующим предметам, тем лучше будет их конечный результат, в виде набранных баллов. Предэкзаменационному стрессу подвержены все дети, даже самые прилежные и добросовестные.

Чтобы прочувствовать конкретную экзаменационную ситуацию педагог – психолог должен несколько раз эти ситуации с учениками проиграть в ходе специально-разработанной сюжетно – ролевой игры. Также очень важно проведение всевозможных тренингов и тренинговых занятий, где ученики, работая в специально отобранных группах могли бы высказать своё отношение к такого рода ситуациям и предложить своё видение этих проблем. При этом, психолого-педагогическая поддержка должна быть обеспечена ученикам на каждом этапе подготовки к экзаменам [Битянова, 2021].

Чтобы объективно говорить о продуктивности и пользе использования профилактической программы, педагогам важно иметь соответствующие диагностические средства. Это могут быть различного рода анкеты-измерители, опросные листы, подходящие психологические тесты и др. Процесс мониторинга по выявлению состояния старших школьников перед экзаменами должен быть системным и комплексным, и лишь в этом случае можно будет говорить о положительной динамике роста показателей предэкзаменационной стрессоустойчивости учеников.

Также важно отмечать, какие именно мероприятия оказались при этом наиболее подходящими и продуктивными.

Библиографический список

1. Алиев Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом. Ростов на Дону : Феникс, 2021. 257 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. Москва : Совершенство, 2021. 414 с.
3. Буркова А.В. Особенности проявления и преодоления предэкзаменационного стресса у старшеклассников // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 2. С. 27-33.
4. Водяха С.А. Психологическое благополучие в образовательном пространстве / С.А. Водяха // Актуальные проблемы психологии личности. Екатеринбург, 2022. 364 с.
5. Давыдова Е.Н. Предэкзаменационный стресс у старшеклассников и его влияние на адаптацию к учебе в вузе / Е.Н. Давыдова // Инновационная наука. 2020. Т. 3. № 11. С. 139-142.
6. Ефимова О.Г. Психологические факторы, влияющие на возникновение предэкзаменационного стресса // Новые научные исследования в психологии. 2022. Т. 21. № 1. С. 59-66.
7. Матафонова С.И. Взаимосвязь оценок детско-родительского взаимодействия и копинг-стратегий подростков «группы риска» / С.И. Матафонова, В.И. Рерке, Т.Е. Кротова // Психология и право. 2022. №3. С. 109-123.
8. Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. Волгоград: Учитель, 2020. 255 с.
9. Портная Я.А. О состоятельности Единого Государственного Экзамена для качественного отбора кандидатов на обучение в вузе / Я.А. Портная, В.И. Демаков, В.И. Рерке // Современный ученый. 2022. №5. С.227-233.
10. Рерке В.И. Теоретико-методологическая модель понятия «психологическая зрелость» личности / В.И. Рерке, В. Б.Салахова, И. С. Бубнова // Научно-педагогическое обозрение. 2023. № 2 (48). С. 138 -146.

11.Rerke V. I. Scientific discourse on the categories of “maturity” and “psychological maturity” of personality / V.I. Rerke // Education & Pedagogy Journal. 2023;2(6):21-30. DOI: 10.23951/2782-2575-2023-2-21-30

УДК 159.94

Н. Б. Куршакова

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ УПРАВЛЕНИЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ

Аннотация. В производственной сфере под благополучием сотрудников подразумевается благополучие членов трудового коллектива. В условиях дефицита квалифицированных кадров проблема профессионального благополучия актуальна для многих отечественных предприятий, образующих транспортно–логистические системы на макро и – микроуровнях. С целью обеспечения стабильности коллективов руководители промышленных, транспортных, торговых и других предприятий применяют экономические методы управления, влияющие на финансовое благополучие сотрудников. Однако финансовые возможности предприятий, особенно среднего и малого бизнеса, неограничены. За последние два года многие исчерпали источники для повышения заработной платы. В статье раскрываются социально–психологические методы управления, влияющие на формирование социального и психологического благополучия сотрудников, отмечается необходимость разработки организационных программ, направленных на улучшение профессионального благополучия.

Ключевые слова: благополучие сотрудников, профессиональное благополучие, благополучие на рабочем месте, социально–психологические методы управления, предприятие, транспортно–логистическая система.

N. B. Kurshakova

THE INFLUENCE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL MANAGEMENT METHODS ON THE PROFESSIONAL WELL-BEING OF THE COMPANY'S EMPLOYEES

Annotation. In conditions of shortage of personnel, the problem of professional well-being is relevant for many enterprises that form transport and logistics systems. To ensure stability, economic management methods that affect the financial well-being are used. In two years, the possibilities of enterprises to raise wages have been exhausted. Therefore, socio-psychological management methods are proposed that influence the formation of social and psychological well-being.

Keywords: employee well-being, professional well-being, workplace well-being, socio-psychological management methods, enterprise, transport and logistics system.

На протяжении многих лет проблема изучения личности в контексте профессиональной деятельности является одной из актуальных для исследований, выполняемых ведущими научными школами по психологии труда, организационной психологии, организационному поведению, управлению человеческими ресурсами, управлению персоналом. В академической среде содержание термина «благополучие сотрудника» остается дискуссионным вопросом в виду его междисциплинарности. Специалисты Санкт-Петербургского государственного университета в научной статье «Основные подходы к пониманию благополучия сотрудника: от теории к практике», проведя обзор различных теоретических подходов к определению понятия, обосновывают свою авторскую дефиницию: благополучие сотрудника – «это состояние, при котором сотрудник успешно реализует собственный потенциал, продуктивно работает и вносит свой вклад в развитие компании и общества» и выделяют его базовые компоненты – «физическое благополучие, психологическое, социальное и финансовое» [Лисовская, Кошелева, Соколов, Денисов, 2021, с.

104]. Большое внимание в научных публикациях уделяется изучению факторов, влияющих на профессиональное благополучие, среди них выделяются организационные факторы и факторы, связанные с условиями и содержанием деятельности [Березовская, 2016, с. 2].

В профессиональной деятельности, говоря о благополучии сотрудников, подразумевается благополучие работников предприятия (рабочих, служащих, специалистов, руководителей) – членов трудового коллектива, которые соответствуют квалификационным требованиям и обладают профессиональными характеристиками, успешно прошли процедуру найма, находятся с предприятием в трудовых отношениях, работают на постоянной или временной основе. По сути, речь идет о благополучии личности в контексте профессиональной деятельности (благополучии на рабочем месте, профессиональном благополучии).

Безусловно, данная проблема актуальна для руководителей предприятий, которые заинтересованы в сохранении производственного и управленческого персонала и стабильности коллективов. Обосновывая важность, стоит сказать, что в условиях дефицита кадров, которое, согласно опросу Банка России, в 2023 году ощущали 60% отечественных предприятий, единственным инструментом привлечения и сохранения квалифицированных работников является уровень заработной платы. Никакие иные мотиваторы для «голубых воротничков» при устойчивом тренде на рынке труда, наблюдаемом в последние годы, не имеют большего значения чем их финансовое благополучие, поэтому многие предприятия пошли по пути повышения заработной платы. Однако, следует признать, что финансовые возможности не безграничны, за два года работы в условиях недостатка кадров предприятия уже практически использовали источники для увеличения фонда оплаты труда и стимулирующих выплат, в связи с чем у них все меньше остается потенциала для расширения экономических методов управления – предоставления дополнительных материальных (денежных) стимулов отдельным сотрудникам, подразделениям.

По мнению экспертов для того, чтобы обеспечить стабильность, предотвратить отток ключевых сотрудников к конкурентам, нужны иные меры. Еще несколько лет назад ими могли быть административные методы управления. Они основаны на иерархии, включают несколько видов воздействия: распорядительное, организационно–стабилизирующее и дисциплинарное [Цветков, 2010, с. 49]. Но сегодня в условиях конкурентной борьбы за квалифицированные кадры эти методы не работают. Ни приказами, ни распоряжениями, ни принуждением, ни денежными санкциями в виде лишения премии нельзя заставить сотрудников эффективно трудиться. Социологические исследования показывают, что для многих людей даже деньги не являются главным стимулом работы [Казначевская, Чуев, Матросова 2013, с. 71]. Какими же мерами в этой ситуации можно закрепить кадры на предприятии, развивать их трудовую и творческую активность, способствовать повышению их профессионального благополучия? Через социально – психологические методы управления, которые представляют собой «способы управленческих воздействий на персонал, основанные на использовании закономерностей социологии и психологии. Методы направлены как на группу сотрудников, так и на отдельные личности» [Гладкова, Жариков, Зинюк, 2016, с. 52].

Чаще эти методы применяются предприятиями, входящими в вертикально–интегрированные структуры и транспортно–логистические системы (далее – ТрЛС), сформированные на макроуровне. Они предназначены для перемещения материальных потоков с использованием различных элементов логистической инфраструктуры. Руководители же субъектов малого и среднего предпринимательства, выступающие в роли грузоотправителей, грузоперевозчиков, грузополучателей, до сих пор не придавали социально–психологическим методам управления надлежащего значения и не уделяли должного внимания. Поскольку эти предприятия за счет кооперации своих логистических систем тоже образуют ТрЛС, но только на микроуровне, то результаты деятельности каждого из них влияют на результативность и эффективность самой системы. Поэтому, знание и применение руководителями социально–психологических методов –

одна из составляющих их управленческой деятельности. Следствием использования будут: создание благоприятных условий для совместной деятельности, привитие сотрудникам навыков, необходимых для работы в команде, укрепление коллективов, признание интересов сотрудника как личности, создание условий для организации профессиональной деятельности, признание сотрудниками интересов предприятия и важности достижения его целей, повышение эффективности деятельности отдельных сотрудников, подразделений и предприятия в целом.

Учитывая роль этих методов на профессиональное благополучие, раскроем их содержание. Социально-психологические методы – это способы осуществления управленческих воздействий на объект управления, основанные на использовании социально-психологических факторов, сложившейся на предприятии системе ценностей, корпоративной культуре, и направленные на управление социально-психологическими отношениями, складывающимися в коллективе, для достижения поставленных целей. Направлены на формирование в коллективе положительного социально – психологического климата, развитие благожелательных трудовых отношений, раскрытие способностей сотрудников, трудового и личностного потенциала, повышение эффективности работы. По масштабам и способам воздействия они делятся на две группы.

Группа 1. Социальные методы. Позволяют руководителю коллектива объективно осуществлять социальное планирование, регулировать социально–психологический климат, обеспечивать эффективные коммуникации, управлять конфликтами, формировать и поддерживать на хорошем уровне корпоративную культуру. Примеры: социальное планирование: постановка социальных целей и критериев, разработка социальных нормативов, организация работы по получению необходимых социальных результатов; установление и развитие социальных норм поведения, в том числе путем поддержания хороших традиций; налаживание разнообразных форм взаимоотношений в коллективе – формальных и неформальных, на базе которых происходит деловое и межличностное общение членов коллектива, формируются партнерские отношения между сотрудниками; образование трудового

коллектива с учетом социально-психологических характеристик работников, учет этих особенностей при первичном распределении адаптантов или горизонтальной ротации персонала; создание и поддержание в коллективах благоприятной социально – психологической атмосферы; предотвращение конфликтных ситуаций и управление конфликтами; организация соревнований между коллективами смежных подразделений предприятия; нематериальное (моральное) стимулирование конкретного сотрудника или коллектива. Например, в компании «Российские железные дороги», ключевого участника транспортной системы России, сотрудникам присваиваются звания: «Лучший по профессии на железнодорожном транспорте», «Лучший мастер на железнодорожном транспорте», «Лучший руководитель среднего звена на железнодорожном транспорте», «Новатор», они награждаются знаками: «За безупречный труд на железнодорожном транспорте», «Почетный железнодорожник ОАО «РЖД», «За развитие ОАО «РЖД» и др. [Куршакова, Левкин, 2022, с. 183].

Группа 2. Психологические методы. Они оказывают воздействие, с одной стороны, на сотрудника, его психическое состояние, на внутренний мир конкретной личности, с другой, – на взаимоотношения между коллегами путем создания работоспособного трудового коллектива, нацеленного на решение поставленных перед ним задач и достижение целевых показателей. Примеры: изучение первичных и вторичных потребностей сотрудников, знание мотивов их профессиональной деятельности, намерений, устремлений, целевых установок и использование при психологическом побуждении (мотивации) к труду, вознаграждении за результаты работы; внесение в трудовой процесс элементов творчества, развитие трудовой и творческой активности работника, раскрытие его способностей, трудового потенциала; выявление психологических особенностей сотрудников и их учет при создании постоянных и временных рабочих групп (комитетов, советов); включенность сотрудника в процесс управления путем вхождения в состав рабочей группы, специального комитета, комиссии, совета (например кружка качества, координационного комитета по качеству, комитета по оплате труда, совета наставни-

ков, совета молодых специалистов, комиссии по трудовым спорам и др.); вовлечение в принятие решения путем обсуждения возникшей проблемы, поиска оптимального выхода из проблемной ситуации, вовлечение в реализацию решения, принятого руководителем, или в процесс контроля за исполнением; оказание доверия подчиненному его непосредственным руководителем, выражающееся в выделении положительных качеств сотрудника, подчеркивании важности его вклада в общие результаты работы подразделения, признание его опыта, квалификации и передача ему дополнительных полномочий по принятию отдельных решений, а также иные методы воздействия, используемые руководителями по отношению к подчиненным, такие как убеждение, внушение, подражание.

Применению руководителями предприятий среднего и малого бизнеса социально–психологических методов будут способствовать результаты исследований, проводимые с помощью социологических методов, – опроса сотрудников путем анкетирования или интервью, наблюдения за их действиями при выполнении трудовых функций, организации фокус–групп с участием представителей разных подразделений предприятия для решения возникшей проблемной ситуации и нахождения оптимального варианта выхода из нее.

Целями исследований могут быть: изучение потребности сотрудников, выявлении мотивов, побуждающих к эффективной трудовой деятельности и развитию; изучение уровня удовлетворенности трудом, условиями труда, оплатой труда, уровнем вознаграждения; оценка качества межличностных и межфункциональных отношений, внутренних коммуникаций, конфликтности в коллективе; оценка и анализ вовлеченности персонала в решение проблем качества применяемых технологий, выпускаемой продукции, обслуживания потребителей и другие. Результаты рекомендуется использовать не только для совершенствования и развития социально–психологических методов управления, но и внесения изменений, дополнений в кадровую политику предприятия, уточнения стратегии по управлению персоналом, улучшения кадровых процедур, обоснованного принятия управленческих решений в области управления персоналом.

Таким образом, в условиях кадрового дефицита руководителям предприятий, входящих в транспортно–логистические системы, следует создавать условия для профессионального благополучия сотрудников, разрабатывать и внедрять организационные программы, направленные на улучшение его компонентов.

Библиографический список

1. Березовская Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований / Р. А. Березовская // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.01.2024).

2. Гладкова В. Е. Современные стили и методы управления персоналом в России / В. Е. Гладкова, В. В. Жариков, А. И. Зинюк // Ученые записки Российской Академии предпринимательства. 2016. № 48. С. 45–56.

3. Казначевская Г. Б. Менеджмент : учебное пособие для бакалавров / Г.Б. Казначевская, И.Н. Чуев, О. В. Матросова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 356 с.

4. Куршакова Н.Б. Организация управления транспортным предприятием : учебник. Т. 1 / Н. Б. Куршакова, Г. Г. Левкин. Москва: ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте», 2022. 520 с.

5. Основные подходы к пониманию благополучия сотрудника: от теории к практике / А.Ю. Лисовская, С.В. Кошелева, Д. Н. Соколов, А. Ф. Денисов // Организационная психология. 2021. Т. 11. № 1. С. 93–112.

6. Цветков А. Н. Менеджмент / А.Н. Цветков. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 256 с.

С.И. Ладушкин

СМЫСЛОВАЯ КОНСИСТЕНТНОСТЬ КАК ФУНДАМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье представлены основные идеи методологии разрешения смысловых проблемных ситуаций в целях улучшения психологического благополучия человека в рамках философской практики со-аналитики, разновидности философско-психологического смыслового партнерства; обсуждены точки соприкосновения и различия между философской практикой и когнитивно-поведенческой терапией.

Ключевые слова: субъективное психологическое благополучие, философская практика, со-аналитика, смысловая консистентность, благо,

S.I. Ladushkin

SEMANTIC CONSISTENCY AS A FOUNDATION OF HUMAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Annotation: The article presents the main ideas of the methodology of resolving semantic problem situations in order to improve the psychological well-being of a person within the framework of the philosophical practice of co-analysis, a variety of philosophical and psychological semantic partnership; discusses the points of contact and differences between philosophical practice and cognitive behavioral therapy.

Keywords: subjective psychological well-being, philosophical practice, co-analysis, semantic consistency, weal.

Задача построения научно-обоснованной системы помогающих практик, способствующих росту и укреплению душевного здоровья и жизненного благополучия современного человека, актуальна в XXI веке даже в большей степени, чем на заре формирования научной психологии. Вопрос о том, может ли быть прикладная консультативная психология подлинной наукой, стоит сейчас как никогда остро. И главная причина остроты этого вопроса заключается в том, что в результате расширения спектра помогающих психологических практик из них постепенно элиминируется ключевая проблемы науки – проблема истины [Stroud, 2000].

Известно, что научная истина в современной ее понимании – это достаточно молодая в историческом плане идея, зародившаяся на излёте Нового времени в европейской культуре и распространившаяся далее по всему цивилизованному миру. В психологической науке постепенно вызревали стандарты научности по мере того, как психология переходила от интроспективных методов исследования психических явлений, к методам, допускающим объективную проверку знаний, применение статистических методов и математическое моделирование [Beck, 2021].

Однако методы, приемлемые и даже необходимые в академической работе, не всегда дают позитивный результат в консультационной работе с клиентами, поскольку в большинстве случаев клиента интересует не научная объективность, но субъективная комфортность работы с консультантом. Это побуждает консультантов использовать в работе клиент-ориентированный подход, границы которого фактически совпадают с желаниями и платежеспособностью клиента. Ориентиром, ведущим консультанта в его работе с проблемной ситуацией клиента, оказывается обычно «субъективное благополучие» (SWB, “self well-being”). Под этим словосочетанием понимают такую динамическую совокупность удовлетворенных потребностей индивида, которая создает у него в общем и целом чувство жизненного комфорта и не требует существенных изменений. Иными словами, экстраполируя свое субъективное благополучие на будущее, человек в принципе не видит необходимости качественных изменений в нем, до-

пуская лишь текущие количественные изменения, соответствующие внешней и внутренней обстановке этого благополучия [Marinoff, 2014].

Для достижения такого динамического благополучия в прикладных разделах психологии, имеющих выход на практическую работу с клиентами на консультационных сессиях или терапевтических сеансах, используют разные схемы и алгоритмы, называемые обычно «техниками». Считается, что среди множества консультационных психологических техник существуют такие, которые в большей или меньшей степени научно обоснованы, имеют под собой научный фундамент. Ближайшим образом это значит обычно, что используемые в конкретном направлении психологической работы с клиентами техники и методики не зависят от личности и жизненного опыта консультанта, но содержат в себе явным образом опосредованный опыт многих специалистов, очищенный от примесей обстоятельств места и времени, от ситуативных факторов разного рода. Большим плюсом в глазах сторонников научной фундированности конкретной психологической методики или техники в психологическом консультировании оказывается при этом отсылка к подкрепляющей её результативность клинической практике, состоящей обычно из значительного числа наблюдений над клиентами/пациентами, эмпирических обобщений массива наблюдений, репрезентативных выборок из него, а также в сделанных на основе этих выборок обобщениях теоретического толка.

Все сказанное подводит к выводу о том, что до сих пор в консультационной практике (как в практической психологии, так и в практической философии) превалируют приемы симптоматического консультирования (по аналогии с симптоматическим лечением в медицине, при котором главной целью врача является ослабление, нейтрализация или полное устранение беспокоящих пациента симптомов, без точной идентификации характера нарушения/расстройства, проявляющего себя в вышеупомянутых симптомах, а тем более, без выяснения точных причин появления симптомов в их конкретной деструктивной констелляции). Фактически из психотерапии, психологического консультирования и

философского консультирования постепенно исчезает само понятие болезни, которое заменяется на более неопределенное понятия «расстройства», «беспорядка» (disorder). Оставляя сейчас в стороне социально-практические причины, ведущие к такой всемирной подмене понятий, рассмотрим ближе те из них, которые имеют прямое отношение к психическому благополучию человека [Beck, 2014].

Как известно, в психологическом консультировании составными частями (элементами) общего психологического благополучия человека считаются обычно материальные и нематериальные блага. К материальным благам относят обычно предметы ежедневного и долгосрочного материального достатка, приемлемый уровень финансовых доходов, возможностей иметь доступ к разного рода ресурсам, необходимым для активной жизни, возможность распоряжаться ими. К нематериальным благам относят различные аспекты физического и психического здоровья, чувство удовлетворенностью жизнью, чувство жизненной стабильности, гармонично сочетающееся с достаточной степенью жизненных инноваций, возможность развития себя и своего жизненного мира в интересующихся человека направлениях, творческая самореализация, спокойствие за жизнь и благополучие близких, уверенность в завтрашнем дне и прочее. Важно отметить, что в консультационной практике каждый из упомянутых факторов общего психологического благополучия человека может стать предметом отдельной проработки, к нему может быть применен подходящий набор «техник» и «методик», способных подвести клиента практикующего психолога к требуемому уровню удовлетворенности жизнью.

В философской практике, однако, существует иное представление о жизненном благополучии и путях его достижения человеком. При всем различии подходов к консультационной работе в практической философии существует общее понимание того, что симптоматическое консультирование не является идеальной моделью взаимодействия консультанта с клиентом. Причина этого состоит в том, что практикующий философ всегда за отдельными благами (goods) как компонентами жизненного (в

том числе, психологического) благополучия клиента, видит всегда общую идею блага (weal), которая является трансцендентальным основанием, условием возможности того, чтобы отдельные аспекты, формы и содержания жизнедеятельности человека могли выступать в роли конкретных благ как элементов целого, жизненного благополучия [Amir, 2017]. В развиваемом нами проекте со-аналитики (среднесрочное философское партнерство консультанта-аналитика и его клиента, при котором оба партнера проходят вместе через смысловые проблемные ситуации клиента), общее психологическое благополучие никогда не складывается аддитивным образом из отдельных жизненных благ; напротив, оно является, используя терминологию Канта, трансцендентальным основанием любого возможного жизненного блага.

В философской практике со-аналитики консультант и его клиент семантизируют проблемные ситуации, переводя их из фактической проблемной содержательности в смысловое проблемное поле. Это означает, что стратегия консультационной работы в со-аналитике предполагает работу не с отдельными благами в их содержательной и формальной конкретике, но именно со всем смысловым полем, в котором эти отдельные блага приобретают осмысленность лишь в перспективе их включения в общую смысловую связь с идеей Блага. Заметим, что в таком контексте Благо функционирует на правах семиотического термина, наделенного конкретной функцией – быть условием возможности каждого отдельного блага чрез его включенности в общую семантизированную систему благополучия, взятую в ее холистической смысловой целостности. При таком подходе в работе с проблемной ситуацией становятся возможными все стандартные процедуры из области философско-логической семантики: моделирование проблемных смыслов, их формализация, оптимизация формализованных смысловых систем для проверки их на предмет полноты, непротиворечивости, аксиоматизация формализованных смысловых систем с целью построения на их основе дедуктивных, индуктивных и традуктивных исчислений. В этой формализованной смысловой среде со-аналитического взаимодействия

с клиентом проводятся исследования отдельных свойств смысловых структур, рассмотренных в качестве элементов логических исчислений, открывается перспектива создания еще не существующих смысловых сочетаний и комбинаций, каждое из которых, тем не менее, всегда оказывается лишь вариацией к холистически понятой общей идее Блага как главного жизненного смысла клиента.

Важной технической особенностью со-аналитики как философского партнерства является его принципиальная объективность, основу для которой создают открытые для интерактивного и intersубъективного взаимодействия консультанта и клиента смысловые структуры. Все шаги партнеров в равной степени транспарентны для обеих сторон, хотя они не всегда в равной мере осознанны и контролируются ими. Вообще транспарентность как смысловая прозрачность в философской практике (и в со-аналитике, в частности), является едва ли не самым явным отличием от психологической практики, где нередко эффективность и терапевтическая результативность использования разных «методик» и «техник» напрямую зависит от степени непосвященности в них клиента (или, напротив, ангажированности клиента ими). В противоположность этому, в со-аналитике консультант и его клиент никогда не занимают экспертных позиций, в которых одна сторона заранее и лучше осведомлена насчет содержательности происходящего в консультационном процессе. Единственное «преимущество» консультанта в со-аналитике перед его клиентом может состоять лишь в том, что у консультанта уже есть собственный опыт совместного с другими людьми прохождения через смысловые проблемные ситуации, в то время как для клиента все это происходит впервые [Piersey, 2020]. Однако никаких содержательных или формальных преимуществ консультант в этом партнерстве не имеет.

Основное преимущество со-аналитики как смысловой консультационной работы с проблемными ситуациями клиентов заключается в том, что в каждый данный момент консультационного процесса эта работа имеет возможность быть разомкнутой в общее пространство научных смыслов, если на то будет воля и желание партнеров. Сама со-аналитика в этом смысле лишена

подразделения на чистую науку и прикладную практику, поскольку в ней нет готовых методик и техник. Вместо этого, однако, есть в каждый данный момент конкретная методология работы с целостной системой смыслов и смысловых структур, которая на каждом этапе своего фактического содержательного развертывания непрерывно проверяется партнерами на предмет соответствия ее стандартам научности – полноты, консистентности (непротиворечивости – в случае работы в формализованных контекстах), независимости и верифицируемости. Причем уровень точности эпистемологических процедур, удостоверяющих это соответствие, может варьироваться по желанию, способностям и потребностям обеих сторон консультационного взаимодействия [Marinoff, 2001].

С логической точки зрения ключевым элементом научной транспарентности со-аналитических процедур является консистентность – способность смысловых проблемных структур вступать между собой в нетривиальное взаимодействие, исключающее возможность логического всеведения, с одной стороны, и возникновение парадоксальных смыслов, с другой стороны. Справедливости ради надо заметить, однако, что собственные принципы со-аналитики как философской практики отнюдь не исключают возможность содержательной работы с парадоксальными (и даже логически неконсистентными) смыслами. Но следует понимать, что в этом случае логико-философский инструментарий со-аналитика должен быть расширен, по крайней мере, до уровня неклассических логик (паранепротиворечивой, немонотонной, релевантной, субструктурной, линейной и пр.), а возможно даже и до форм и методов неклассической философской рефлексии.

Библиографический список

1. Beck A. Cognitive Therapy and Personality Disorders / A. Beck, D. Davis, A. Freeman. NY.: The Guilford Press, 2014. 528 p.
2. Beck A. Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions / A. Beck, P. Grant, E. Brinen, D. Perivoliotis NY.: The Guilford Press, 2021. 291 pp.
3. Marinoff Lou. Philosophical Practice. Academic Press.: NY, 2001. 436 pp.

4. Marinoff Lou. Plato, not Prozac!: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems. Harper Collis; Harper Perennial.: NY. 2014. 208 pp.

5. Stroud B. Meaning, Understanding, and Practice: Philosophical Essays. Oxford University Press.: Oxford, 2000. 256 pp.

6. Piercey R. Reading as a Philosophical Practice (Anthem Studies in Bibliotherapy and Well-Being. Anthem Press.: NY, London, 2020. 142 pp.

7. Amir L. New Frontiers in Philosophical Practice. Cambridge Scholars Publishing.: Newcastle-upon-Tyne. 2017. 286 pp.

УДК 159.9

К. С. Лебедева, Т. В. Ледовская

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИНТЕРНАЛЬНЫХ И ЭКСТЕРНАЛЬНЫХ ПРЕДИКТОРОВ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 24-28-00599, <https://rscf.ru/project/24-28-00599/>

Аннотация. Статья посвящена проблеме прокрастинации. Данная проблематика представляется весьма актуальной в современном обществе. Был проведен теоретический анализ. Рассматриваются определения и предикторы прокрастинации. В связи с отсутствием единого определения формулируется общее. Можно выделить экстерналиные и интерналиные предикторы прокрастинации. В результате теоретического анализа были выделены следующие интерналиные предикторы: перфекционизм, мотивация, временная перспектива, саморегуляция, самооценка, локус контроля, тревожность, экстраверсия/интроверсия, копинг-стратегии. Также были выделены экстерналиные предикторы: навязанность заданий извне, отсроченность результатов и последствий деятельности, длительный срок, данный на выполнение задания, важность задания, монотонность задания, новизна зада-

ния, неприятие задачи. Разработана теоретическая модель интернальных и эстернальных предикторов прокрастинации. Данная модель требует дальнейшего эмпирического подтверждения.

Ключевые слова: прокрастинация, предикторы, экстернальные предикторы, интернальные предикторы, студенты, обучение в вузе, интеграция, объяснение.

Lebedeva K. S., Ledovskaya T. V.

THEORETICAL ANALYSIS OF INTERNAL AND EXTERNAL PREDICTORS OF STUDENT PROCRASTINATION

Annotation. The article is devoted to the problem of procrastination. Definitions and predictors of procrastination are considered. External and internal predictors of procrastination can be distinguished. As a result of the theoretical analysis, the following internal predictors were identified: perfectionism, motivation, time perspective, self-regulation, self-esteem, locus of control, anxiety, extraversion/introversion, coping strategies. External predictors were also identified: the imposition of tasks from the outside, the delay in the results and consequences of activities, the long period given for completing the task, the importance of the task, the monotony of the task, the novelty of the task, the rejection of the task. A theoretical model of internal and external predictors of procrastination has been developed. This model requires further empirical confirmation.

Keywords: procrastination, predictors, external predictors, internal predictors, students, university studies, integration, explanation.

В современном мире постоянно происходят динамичные, порой совершенно непредсказуемые изменения. Общество требует от человека гибкости, умения адаптироваться, человеку необходимо уметь быстро принимать решения и делать выбор. Предаваясь постоянному промедлению, человек рискует потерять контроль над своей жизнью. Прокрастинаторы с меньшей вероятностью воспользуются возможностями самореализоваться,

нередко им сложнее адаптироваться. Поэтому будь то студенческая жизнь или же уже профессиональная деятельность прокрастинатор тратит гораздо больше своих ресурсов, чтобы выдерживать конкуренцию, соответствовать требованиям [Лебедева, Солянин, 2021]. Проблема прокрастинации несет негативные последствия, как для отдельного человека, так и для всего общества. Молодежь – это будущее страны, поэтому в долгосрочной перспективе различные негативные эффекты, проявляющиеся у студентов, могут сказаться на том, как будут развиваться отрасли науки, производства, социальные институты и общество в целом. Прокрастинация во многом характерна для интеллектуальной деятельности и чаще всего встречается в период обучения. Прокрастинация может помешать студентам качественно освоить профессию, сделает учебную деятельность эмоционально неприятной и в целом скажется на психологическом благополучии. Исследования прокрастинации в целом фрагментарны и противоречивы, нет единого определения данного феномена, разнятся мнения и касательно причин прокрастинации.

Вследствие всего этого возникает необходимость исследования предикторов прокрастинации. На основе полученных данных можно будет разработать меры профилактики и борьбы с прокрастинацией. Целью было провести анализ теоретических подходов к пониманию термина «прокрастинация» и определить интернальные и экстернальные предикторы прокрастинации.

Термин «прокрастинация» упоминается ещё в Оксфордском словаре от 1548 года, но в научный обиход, как считается, он вошел в 1977 г. после выхода работы П. Рингенбаха «Прокрастинация в жизни человека» [Ваапова, 2020]. Книга не была опубликована, но упоминается в работах авторов того времени, например, А. Эллиса и В. Кнауза [привод. по Слученкова, 2018], а также переписке Рингенбаха с издателем. Есть мнение, что имела место быть академическая шутка – книга о промедлении, которая так и не была дописана [Коновалова, 2020].

Единого понимания прокрастинации нет. Так мнению К. Лэй прокрастинация определяется как добровольное иррациональное откладывание намеченных действий, влекущее за собой неблагоприятные последствия или несущее негативный эффект

для личности. При этом чаще всего она проявляется в значимой для человека деятельности [привод. по Новосельцева, 2021]. В. С. Ковылин понимал под прокрастинацией паттерн поведения, при котором даже важные и срочные дела, планы, задачи, решения откладываются «на потом» [Слободянюк, 2022]. Таким образом, единого определения прокрастинации нет. Выделив общие черты, можно сформулировать общее определение прокрастинации как откладывания на потом, сопровождающегося негативными эмоциями.

Предиктор – показатель, указывающий на возможность появления какого-либо события. Детерминанты – факторы, обуславливающие те или иные явления. В качестве предикторов, детерминант, причин прокрастинации называют разные факторы. Так можно выделить предикторы внешние и внутренние [привод. по Барабанщикова, 2017]. Внутренние: предрасположенность, ряд личностных особенностей, перфекционизм, тревожность, особенности мотивационной сферы и самомотивации, стресс и т.д. Внешние: особенности задач, степень их неприятности, трудности, своевременность поощрения и наказания.

В качестве причин прокрастинации часто выделяют тревожность и перфекционизм. Но в то же время данные касательно связи прокрастинации с перфекционизмом противоречивы. Так в одних исследованиях эта взаимосвязь выявляется [Павлова, 2022], в других не подтверждается [Steel, 2021].

Подтверждается связь с личностной тревожностью [Слободянюк, 2022] и ситуативной. Также к детерминантам прокрастинации можно отнести импульсивность, трудность концентрации внимания, низкий уровень сформированности учебных и профессиональных мотивов, ургентную аддикцию, неуверенность в себе и жизненной ситуации, будущей временной перспективе [привод. по Зорькина, 2022]

Рызова С. В. установила, что у лиц с высоким уровнем психологической адаптации предиктором прокрастинации выступает снижение ориентации на будущее. У людей с средним уровнем психологической адаптации к предикторам добавляется повышение ориентации на фаталистическое настоящее. Вне зависи-

мости от уровня психологической адаптации предикторами прокрастинации выступают увеличение неприятия себя и уменьшение показателя «внешний локус контроля». [Рызова, 2019].

В исследованиях связи копинг-стратегий и прокрастинации отмечается взаимосвязь откладывания на потом со стратегией, ориентированной на решение задач [Калинин, 2022]. Среди защитных механизмов к детерминантам прокрастинации можно отнести проекцию и замещение.

В некоторых исследованиях подтверждается связь прокрастинации и самооценки, а также избегающей копинг-стратегии. Чем ниже самооценка, чем чаще используется избегание в качестве копинг-стратегии, тем сильнее человек прокрастинирует [Shamim, 2021].

Теперь обратимся к экстермальным предикторам прокрастинации. О.О. Шмякина выделяла следующие характеристики задачи, вызывающие прокрастинацию: навязанность заданий извне, отсроченность результатов и последствий деятельности, длительный срок, данный на выполнение задания, скучные, рутинные, сложные, неприятные задания. С. Пирс выделял два фактора задачи, способствующих прокрастинации: распределение наказаний и наград во временной перспективе и непривлекательность задач [привод. по Ваапова, 2020].

Также к характеристикам задач, вызывающим прокрастинацию, относят бессмысленность, чрезмерную важность, монотонность и новизну. Неприятные, письменные, полученные извне задания, а также задания с отсроченными последствиями или с длительными сроками выполнения также могут вызвать прокрастинацию. Восприятие задачи как сложной и трудоемкой наиболее часто провоцирует прокрастинацию [Попова, 2021].

Таким образом, можно сделать вывод, что интернальные предикторы изучаются больше всего. В качестве интернальных предикторов прокрастинации часто выделяют тревожность и перфекционизм. Предикторами прокрастинации могут являться самооценка, смысловые установки, экстраверсия, саморегуляция и т.д. Противоречивые данные касательно перфекционизма. Где-то он подтверждается в качестве предиктора, где-то нет. Отмечают ориентацию прокрастинаторов на гедонистическое настоящее и

негативное прошлое. К экстермальными предикторам относят особенности задач, степень их неприятности, трудности, своевременность поощрения и наказания. Среди характеристик задач, вызывающих прокрастинацию выделяют навязанность заданий извне, отсроченность результатов и последствий деятельности, длительный срок, данный на выполнение задания, скучные, рутинные, сложные, неприятные задания, распределение наказаний и наград во временной перспективе, бессмысленность, двусмысленность, чрезмерную важность, монотонность и новизну. Письменные задания откладываются чаще устных.

В результате теоретического анализа были выделены следующие интернальные предикторы: перфекционизм, мотивация, временная перспектива, саморегуляция, самооценка, локус контроля, тревожность, экстраверсия/интроверсия, копинг-стратегии и т.д.

Также были выделены экстернальные предикторы: навязанность заданий извне, отсроченность результатов и последствий деятельности, длительный срок, данный на выполнение задания, важность задания, монотонность задания, новизна задания, неприятие задачи.

Таким образом, разработана теоретическая модель интернальных и экстернальных предикторов прокрастинации, которая требует эмпирического подтверждения.

Библиографический список

1. Барabanщикова В. В., Предикторы прокрастинации в трудовой деятельности современного профессионала / В.В. Барabanщикова, С. А. Иванова // Психологический журнал. 2017. Т. 38. №3. С. 44-56.
2. Ваапова Э. Р. Феноменология явления прокрастинации // Синергия наук. 2020. №53. С. 692-697.
3. Зорькина О. С. Особенности проявления академической прокрастинации у студентов вуза // Развитие человека в современном мире. 2022. №1. С. 33-39.
4. Калинин И. В. Взаимосвязь прокрастинации и копинг-стратегий / И. В. Калинин, В. О. Столяр // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореа-

лизации (Социальный инженер-2022): сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием. Москва. 2022. С. 87-90.

5. Коновалова А.В. Историческое развитие понятия "прокрастинация" и актуальность исследования откладывания // Национальное здоровье. 2020. № 3. С. 84-89.

6. Лебедева К. С. Личностные особенности предрасположенности к прокрастинации среди студентов педагогического вуза / К. С. Лебедева, Н. Э. Сольнин // Социальное и профессиональное становление личности в эпоху больших вызовов: Междисциплинарный дискурс : сборник статей всероссийской конференции с международным участием, Ярославль, 03–04 декабря 2020 года. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. С. 172-177.

7. Новосельцева Д.В. Феномен прокрастинации в социально-гуманитарном знании / Д. В. Новосельцева, М. Р. Валлиулин // Актуальные исследования. 2021. №31 (58). С. 29-31.

8. Павлова Е.С. Прокрастинация у специалистов социально-экономических профессий // Психологическая студия: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов кафедры психологии ВГУ имени П. М. Машерова. Выпуск 15. Витебский государственный университет им. П. М. Машерова. 2022. 160-164.

9. Попова Д.И. Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами / Д. И. Попова, М. Е. Беликова // Неделя науки 2021: сборник тезисов. Ростов-на-Дону. 2021. С. 445-448. / Северо-кавказский психологический вестник. 2021. №19/1. С. 61-77.

10. Рызова С.В. Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Рызова Светлана Владимировна. Москва, 2019. 24 с.

11. Слободянюк М.С. Феномен прокрастинации: теоретическое обоснование, анализ исследований и влияние на человека / М. С. Слободянюк, С. В. Чабаненко // Научные известия. 2022. №26. С. 124-127.

12. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18-26.

13. Steel P. Self-Regulation of Slippery Deadlines: The Role of Procrastination in Work Performance / P. Steel, D. Taras, A. Ponak, J. Kammeyer-Mueller // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783789>. (Дата обращения: 10.01.2023)

14. Shamim S. Investigating the relationship between self-esteem and stress coping styles with students procrastination / S. Shamim, N. Mahdi // *Education Technology and Society*. 2021. Vol. 14. №1. P. 151-157.

УДК 159.923

Ж.А. Леснянская

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ ИЗ ГОРОДСКОЙ И ПОСЕЛКОВОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В статье говорится об актуальности психологического благополучия подростков. Представлены трактовки понятия «психологическое благополучие». Приведены результаты эмпирического изучения психологического благополучия подростков по показателям эмоциональное, экзистенциально-деятельностное, гедонистическое, социально-нормативное благополучие субъективное благополучие в целом. Изложены результаты выявленных различий между подростками из города и посёлка по показателю эго-благополучия. Обнаружено большее количество подростков с высоким уровнем эго-благополучия из поселковой школы. Рассмотрено понятие эго-благополучия. Высказаны предположения причин выявленных различий. В качестве возможной причины более высокого уровня эго-благополучия у поселковых подростков указывается тип поселения.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эго-благополучие, городские и поселковые подростки.

Zh. A. Lesnyanskaya

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEENAGERS FROM URBAN AND RURAL SCHOOLS

Annotation. The article talks about the relevance of the psychological well-being of adolescents. Interpretations of the concept of "psychological well-being" are presented. The results of an empirical study of the psychological well-being of adolescents in terms of emotional, existential-activity, hedonistic, socio-normative well-being and subjective well-being in general are presented. The results of the revealed differences between teenagers from the city and the village in terms of ego well-being are presented. The concept of ego-well-being is considered. The reasons for the revealed differences are suggested.

Keywords: psychological well-being, his-well-being, urban and rural teenagers.

Психологическое благополучие личности – это главная задача практической психологии. Изучением психологического благополучия занимались Н. Брэдбёрн, Э. Динер, К. Рифф, С.А. Водяха, А.А. Кроник, Д.А. Леонтьев, П.П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова и др.

По определению Н. Брэдбёрна, «психологическое благополучие - это баланс между позитивными и негативными аффектами ежедневной жизни, накапливающимися и в сумме представляющими аффективно окрашенное ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью» [Bradburn, 1969, с.242]. Согласно К. Рифф, «Психологическое благополучие - это наличие у человека специфических, устойчивых психологических черт, позволяющих ему функционировать значительно успешнее, чем при их отсутствии» [Ryff, 1995a, с.719]. В трактовке П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой «Психологическое благополучие - это достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности

собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности» [Шевеленкова, Фесенко, 2005, с. 97].

Психологическое благополучие необходимо человеку любого возраста. На жизненном пути человека есть особо напряженные периоды, во время которых более явно выражен риск уязвимости психологического здоровья. Одним из таких острых периодов является подростковый возраст.

Поскольку исследований психологического благополучия подростков недостаточно, было осуществлено такое исследование. Базой выступили МОУ СОШ пгт Новокручининский (Читинский район) и Многопрофильный лицей ЗабГУ (г. Чита). В выборку вошли 56 подростков, в возрасте 14 лет, из них 30 подростков из поселковой школы и 26 городских.

Для определения психологического благополучия использована комплексная методика диагностики субъективного благополучия личности Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой. Интересно было определить, различаются ли показатели психологического благополучия подростков из поселка и города. Для установления достоверности различий результатов между выборками был применен U- критерий Манна-Уитни.

Различий в уровне эмоционального, экзистенциально-деятельностного, гедонистического, социально-нормативного благополучия, общем уровне субъективного благополучия между городскими и поселковыми подростками обнаружено не было. Поэтому на рис. 1 и 2 результаты по этим компонентам благополучия у городских и поселковых подростков приведены в общем по выборке.

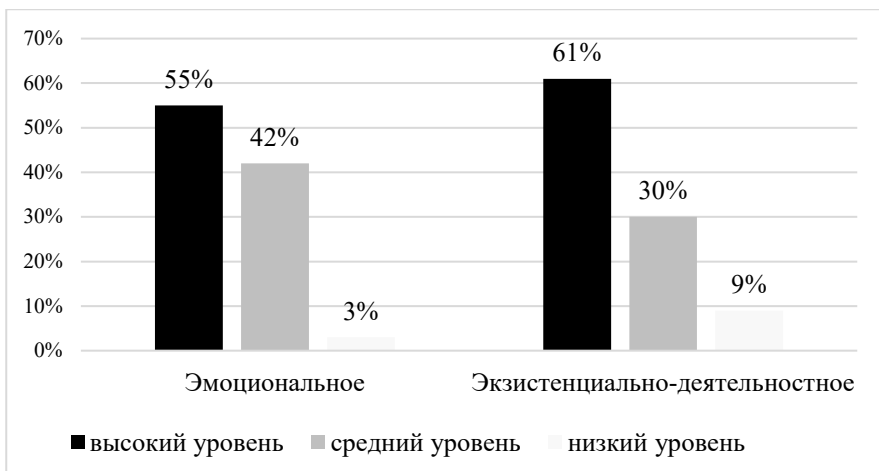


Рис.1. Уровни эмоционального благополучия и экзистенциально-деятельностного благополучия (событийно-смысловой насыщенности жизни) у подростков

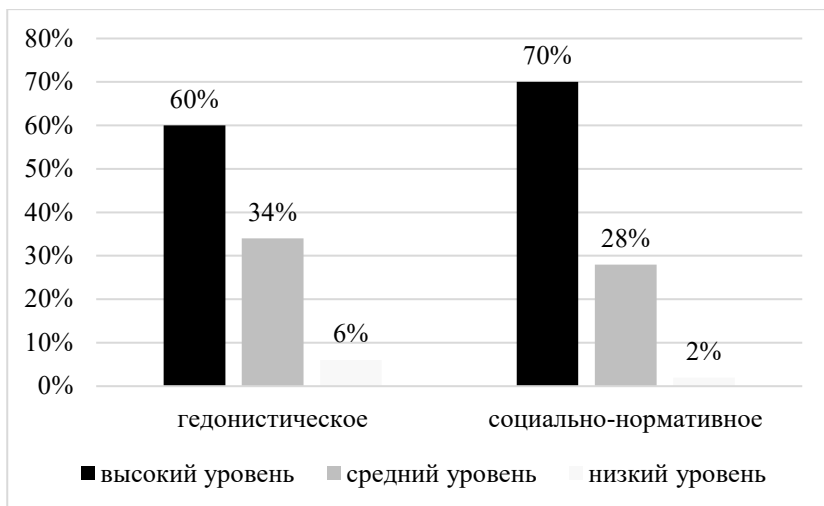


Рис. 2. Уровни гедонистического (степени удовлетворения базовых потребностей) и социально-нормативного благополучия (соответствия жизни социальным нормам) у подростков

Согласно полученным результатам, у подростков преобладает высокий уровень общего субъективного благополучия, который составляет 60%, средний уровень – 38%, а низкий уровень субъективного благополучия наблюдается лишь у 2%. Очевидно, большинство подростков удовлетворены своей жизнью. Обобщая результаты, можно констатировать, что большинство подростков имеют высокие уровни субъективного благополучия и его компонентов.

Интересно, что у подростков из города и поселка различаются показатели эго-благополучия. Так, у городских подростков его высокий уровень обнаружен у 46%, в то время как у подростков из поселка он составил 63%. Средний уровень выражен одинаково, у 38% подростков из города и поселка, и у 16% подростков из городской школы диагностирован низкий уровень эго-благополучия (рис.3).



Рис. 3. Уровень эго-благополучия у подростков из города и поселка

Что же такое эго-благополучие? Согласно Р.М. Шамионову, «Эго-благополучие – удовлетворенность собой, внешне-стью, характером, личностью, уверенностью в своих способностях и возможностях, уверенность в себе и гармония с собой» [Шамионов, 2018, с.8].

А.Г. Рыanziна, А.С. Великанова сопоставили структурные компоненты психологического субъективного благополучия личности, определенные Р.М. Шамяионовым и выделенные К. Рифф. Они указывают на то, что Эго-благополучие в трактовке Р.М. Шамяионова как оценка собственной значимости и ценности, в представлении К. Рифф соответствует таким компонентам как личностный рост (рефлексия относительно развитости собственных качеств, самореализованность) и самопринятие [Рыanziна, Великанова, 2021, с. 93].

Приведем слова К. Рифф относительно компонентов, относящихся с эго-благополучием: «Самопринятие - позитивное отношение к себе, признание и принятие внутренней неоднородности, множественных аспектов своего Я. Самопринятие означает, что человек осознает и принимает все свои сильные и слабые стороны. <...> Личностный рост - развитие, использование имеющихся навыков, талантов, возможностей для собственного развития и для реализации своего потенциала, открытость опыту и способность выявлять в окружающем мире вызовы, на которые нужно реагировать» [Ryff, 19956, с. 720].

Итак, согласно результатам исследования, большее число подростков из поселка субъективно чувствуют себя более благополучными в аспекте эго-благополучия. Сложно сказать, чем именно обусловлено отличие в уровне эго-благополучия подростков. Почему подростков, субъективно ощущающих себя значимыми, самооценными, среди подростков из поселка больше, чем из города? Возможно, на субъективном благополучии сказывается влияние типа поселения. Как пишет А.В. Мудрик об особенностях посёлка как типа поселения: «Здесь еще большая, чем в деревне, открытость жизни каждого человека, каждой семьи и одновременно довольно жесткая обособленность каждого, не считающего нужным «озираться» на мнение окружающих, если речь идет о собственном благополучии» [Мудрик, 2000, с. 45].

Однозначно сказать, что подростки из поселка субъективно благополучнее, чем их городские сверстники, нельзя. Для этого требуется проведение более масштабного исследования.

Библиографический список

1. Мудрик А.В. Социальная педагогика /Под ред. В.А. Сластенина. Москва : Издательский центр «Академия», 2000. 200 с.
2. Рынзина А.Г. Сравнительный анализ подходов к изучению психологического благополучия личности студентов / А.Г. Рынзина, А.С. Великанова // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2021. Т.7. №4. С. 88-101.
3. Шамионов Р. М. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 60. С. 8.
4. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95 - 129.
5. Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being / By Norman M. Bradburn; With the assistance of C. Edward Noll. Chicago: Aldine publ. co., 1969. 318 p.
6. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995. Vol. 69. PP. 719-727.

УДК 159.9

С.Е. Манабаева, А.Б. Сикимбаева, К.К. Кабекеева

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье отражены сущность, показатели, факторы профессионального психологического благополучия педагогов. Обоснована целесообразность изучения феномена профессионального психологического благополучия педагогов, согласно которому данное явление является важнейшей составляющей психологического благополучия личности как результат осознания человеком своих достижений в профессиональной сфере.

Ключевые слова: педагог, психологическое благополучие, субъективное благополучие, профессиональное психологическое благополучие.

S.E. Manabaeva, A.B. Sikhimbayeva, K.K. Kabekeeva

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A TEACHER IN HIS PROFESSIONAL ACTIVITY

Annotation. The article reflects the essence, indicators, and factors of professional psychological well-being of teachers. The expediency of studying the phenomenon of professional psychological well-being of teachers is substantiated, according to which this phenomenon is the most important component of the psychological well-being of a person as a result of a person's awareness of his achievements in the professional sphere.

Keywords: teacher, psychological well-being, subjective well-being, professional psychological well-being.

Настоящее предъявляет новые требования как в целом к системе образования, так и к каждому специалисту в частности. Требованием времени является обучение на протяжении всей жизни и педагоги должны постоянно повышать свое профессиональное мастерство, усваивать новые средства обучения и воспитания, быть творческими личностями. При этом не всегда соблюдается экологичность профессиональной деятельности как на уровне организации, так и на уровне индивидуального осознания специалистом приоритетности сохранения и восстановления резервов организма. Педагогов не готовят к эмоциональной перегрузке, не формируют у них соответствующих умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии. Поэтому одной из проблем психологического сопровождения профессионального развития педагогических работников является создание условий и предложение эффективных технологий для сохранения и поддержания их психологического

здоровья в процессе профессионального развития и педагогической деятельности.

Благополучие – это постоянная активность, только в состоянии активности человек развивается и совершенствуется, тогда как в состоянии пассивности разрушает свою сущность, а вместе с тем и благополучие.

Л.В. Куликов, справедливо полагает, что человек не только может испытывать состояние благополучия, но и способен к его рефлексии [Куликов, Дмитриева, Долина, 1997].

Психологическое здоровье понимают как динамическое равновесие человека с окружающей природной и социальной средой, что позволяет ему полноценно выполнять существенные социальные функции. Понятие «психологическое здоровье» рассматривается рядом (часто синоним) с такими понятиями как «психическое здоровье» и «психологическое благополучие». Все эти понятия обладают социально-психологическим компонентом.

Рассмотрение психологического здоровья через категорию «психологического благополучия» придает этому понятию социальную окраску [Шевеленкова, Фесенко, 2005]. В качестве базовых составляющих психологического благополучия человека К. Рифф выделила: положительные отношения с другими, принятие себя (положительная оценка себя и своей жизни), автономия (способность следовать своим собственным убеждениям), компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью), наличие целей, придающих жизни направленность и смысл, личностный рост как чувство непрерывного развития и самореализации [Жуковская, Трошихина, 2011].

Изучение положительного функционирования человека является отличительной чертой современной психологии. К числу более принципиальных понятий, характеризующих это явление, можно отнести понятие психологическое благополучие личности. Важным фактором формирования полноценно функционирующей личности и, следовательно, ее психологического благополучия есть реализация личности во многих сферах [Шевеленкова, Фесенко, 2005].

Психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с разными сторонами объективной действительности. Эта система вытекает из истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, его переживания [Мясищев, 2011].

Г.М. Андреева подчеркивает важность распределения отношений в психологическом и философско-социологическом смысле. В последнем случае подразумеваются прежде всего общественные отношения (экономические, социальные, политические), участником которых является каждый человек [Андреева, 2009].

Изучение проблемы психологического благополучия, несомненно, актуально и перспективно направление исследования. Полагаем целесообразным дальнейшее исследование соотношения психологического благополучия и особенностей личности, а также диагностического инструментария, направленного на изучение психологического благополучия и его составляющих.

Педагогическая деятельность предполагает, что человек постоянно находится под влиянием сильных нервно-психических нагрузок, поэтому создание условий работы, которые обеспечивали бы комфортный психологический климат в коллективе учебного заведения и способствовали бы личному психологическому благополучию педагога, является одной из важных задач по обеспечению эффективности учебного процесса, мотивации специалиста к профессиональному развитию. Для решения проблемы поддержания и восстановления психологического благополучия педагога решающим является сочетание работы по нормализации внешней среды и усилий человека по решению личностных проблем. Работа в этом направлении должна осуществляться на протяжении всей профессиональной деятельности педагога. На каждом этапе ставится своя задача:

- * способствовать успешной адаптации молодого специалиста;

* обеспечить эффективное психологическое сопровождение профессионального развития педагога;

* развивать умения и навыки, способствующие поддержанию психологического комфорта педагога в учебном заведении;

* предотвратить возникновение предпосылок эмоционального истощения.

Психологическая поддержка адаптации и профессионального становления молодого специалиста предполагает создание условий и реализация следующих задач:

- понимание особенностей среды, в которой работает педагог;

- осознание педагогом собственных ценностей и убеждений;

- выявление препятствий в личностном и профессиональном росте;

- содействие мотивации в педагогической деятельности;

- выявление перспектив профессионального роста и расширение сфер эффективных действий в профессиональной деятельности и вне ее.

Поскольку профессия педагога относится к категории стрессогенных в педагогической деятельности существуют факторы, которые могут вызывать такие виды стресса, как информационный (при наличии больших объемов информации, жесткого ограничения сроков выполнения и принятия решений); эмоциональный (в вариантах глубочайших противоречий либо конфликтов меж учителями и учениками); коммуникативный (при недостаточном уровне развития коммуникативных умений, для эффективного общения с коллегами, родителями, детьми, неумения соблюдать психологические границы при общении, не совпадение темпов и стилей общения).

В исследованиях выделяют внешние факторы риска эмоционального истощения и снижения профессиональной активности. Они также подтверждаются результатами опроса педагогов, проходящих курсовое повышение:

* хронически напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным взаимодействием, необходимостью ставить и решать проблемы, внимательно

воспринимать и анализировать разнообразную информацию, быстро принимать решения; дестабилизирующая организация деятельности:

- * нечеткая организация и планирование труда, отсутствие оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность (например, учащихся класса);

- * повышенная ответственность за функции, выполняемые педагогом; неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, которая определяется во взаимодействии в системе «руководитель — подчиненный» и в системе «коллега — коллега»;

- * психологически трудный контингент, с которым имеет дело педагог в сфере общения: у педагогов и воспитателей – это дети с аномалиями характера, нервной системы или с задержками психического развития [Водопьянова, 2001].

Также среди причин нарушения психологического благополучия, называемых педагогическими работниками можно выделить недостаточный уровень коммуникативных навыков; особенности личности педагога; неумение видеть свои потребности, выделять приоритеты и ставить цели; неадекватная самооценка; неумение организовать собственное время; неумение управлять своими эмоциями в стрессовых и конфликтных ситуациях.

Поэтому профилактическая работа и психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога с целью поддержки психологического комфорта должно проходить по следующим направлениям:

- * развитие психологической культуры педагога (умение проводить самоанализ, различать собственные потребности и желания, выделять приоритеты, ставить цели, регулировать эмоциональные состояния, восстанавливать собственные ресурсы);

- * повышение самооценки и положительного отношения к себе и своим возможностям; развитие навыков эффективной коммуникации как средства преодоления конфликтов;

* формирование навыков управления собственным временем (тайм-менеджмент); развитие эмоционального интеллекта;

* усвоение средств саморегуляции в ситуации стресса; психопрофилактика эмоционального выгорания как залог предупреждения нарушений педагогической этики педагогами.

При рассмотрении вопроса о психологическом благополучии педагога на первое место выходит мотивация, затем уровень образования, направленность личности и время. Если человек выбирает свою профессию не случайно, а осознанно и педагогическая деятельность становится его основной деятельностью, то формирование его профессионального опыта происходит в форме профессионального саморазвития. Даже самая зрелая и развитая система образования не может подготовить специалистов без проблем и противоречий. Поэтому первые годы карьеры педагога посвящены проверке правильности выбора и началу совершенствования профессионального мастерства молодого специалиста. Если молодой специалист на первом этапе своего добровольного участия в педагогической деятельности не умеет использовать свои теоретические знания в различных ситуациях, он не может понять причины своих неудач. Кроме того, он может отказаться от использования этих методов и поучиться у опытных специалистов.

Еще одной причиной, разрушающей психологическое благополучие педагога, является личностная профессиональная деструкция. Профессиональная деструкция – это нарушение психологической структуры личности в профессиональной деятельности. Любая профессиональная деятельность не требует от человека различных качеств и способностей. Плодотворность профессиональной деятельности определяется наличием важных профессиональных качеств. Осуществление профессиональной деятельности на протяжении многих лет не предполагает постоянного профессионального развития и саморазвития личности. В силу определенных условий и периодов наступает период стабильности. Факторы, влияющие на деформацию,

проявляются в различных формах профессиональных стереотипов и психологической защиты.

Подводя итоги, психологически благополучный человек – это, прежде всего, человек, который счастлив, живет в гармонии с самим собой, ведет активный образ жизни. Психологическое благополучие педагога характеризуется такими качествами, как толерантность, принятие других, чувствительность к красоте, альтруизм, стремление к совершенствованию человечности, творчество.

Библиографический список

1. Куликов Л. В. Факторы психологического благополучия личности / Л.В. Куликов, М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина // Теоретические и прикладные вопросы психологии // Ананьевские чтения – 97: материалы Юбилейной конференции / под ред. А. А. Крылова. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-ПетербургГУ, 1997. С. 342–350.

2. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–123

3. Жуковская Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.

4. Мясищев В.Н. Психология отношений. Москва, 2011. 158 с.

5. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва, 2009. С. 87–93.

6. Водопьянова Н. Е. // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [под ред. Г.С. Никифорова и др.]. Санкт-Петербург : Пресса, 2001. 282 с. 2.

7. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / Бойко В.В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. Санкт-Петербург : Пресса, 2004. 474 с.

Е.А. Моисеева**ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ КАК УСЛОВИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Аннотация. Психологическое благополучие первоклассников зависит от готовности к обучению в школе. Готовность к обучению, в свою очередь, обусловлена социокультурными условиями, в которых развивается дошкольник. В статье содержится анализ современной социальной ситуации развития детей, которая с одной стороны достаточно благополучна, с другой стороны - неоднозначна. Рассматривается влияние на психическое развитие ребенка и формирование готовности к обучению цифровых информационных технологий, системы дополнительного образования, семьи, культурного контекста. В конце статьи делается вывод о том, каким образом использовать современные реалии для повышения уровня готовности к обучению в школе.

Ключевые слова: благополучие, готовность к обучению, социокультурные условия.

Е.А. Moiseeva**READINESS TO STUDY AS A CONDITION
FOR THE WELL-BEING OF FIRST-GRADERS.
FACTORS THAT ENSURE WELL-BEING**

Annotation. The psychological well-being of first-graders depends on their readiness to learn at school. Readiness for learning, in turn, is determined by the sociocultural conditions in which a preschooler develops. The article contains an analysis of the modern social situation of children's development, which, on the one hand, is quite prosperous, but on the other hand, it is ambiguous. The impact on the mental development of the child and the formation of readiness

for learning of digital information technologies, the system of additional education, family, and cultural context is considered. At the end of the article, a conclusion is made about how to use modern realities to increase the level of readiness for learning at school.

Keywords: well-being, readiness for learning, socio-cultural conditions.

Благополучие детей и учащихся имеет индивидуальное содержание и обусловлено возрастными особенностями развития. Первоклассники, дети младшего школьного возраста, и для них важно отношение учителя и успех в учебной деятельности. То есть чтобы чувствовать себе благополучно им необходимо уметь выстраивать благоприятные отношения с учителем и не иметь трудностей в усвоении учебного материала. Таким образом их благополучие будет напрямую зависеть от готовности к обучению.

Готовность к обучению в школе – это внешнее проявление структуры индивидуальных качеств (индивидуальных, субъектных, личностных), обеспечивающих выполнение учебной деятельности в соответствии с нормативными требованиями. [Нижегородцева, 2004, с. 190]

На готовность к обучению влияют социокультурные условия - конкретные обстоятельства в историческом, институциональном и культурном контекстах.

Современная историческая ситуация развития детей с одной стороны достаточно благополучна, с другой стороны неоднозначна. В литературе содержатся противоречивые сведения, отражающие сложную ситуацию развития современного ребенка. По данным Министерства экономического развития РФ, не смотря на сложную внешнеполитическую обстановку, экономическое положение россиян остаётся достаточно стабильным. Родители способны обеспечивать детей всем необходимым. Дошкольники имеют возможность посещать учреждения дополнительного образования (кружки, клубы, секции). В современном обществе система дополнительного образования – важная составляющая образовательного пространства. Понятие «дополнительное образование» появилось в 1992 году, в законе «Об образовании». В то же

время практическое формирование дополнительных платных услуг в дошкольных организациях было начато лишь в 1996 году, когда стали возникать различные дополнительные платные занятия по воспитанию и обучению детей. Кроме этого, в школах организуются группы кратковременного пребывания («Школа будущего первоклассника»), которые представляют собой комплексную услугу дополнительного образования по подготовке детей в возрасте 5-7 лет к обучению в школе. Обучение в таких группах направлено на общее развитие детей, развитие общения (умение договариваться, оценивать и понимать себя и друг друга, обмениваться мнениями), формирование элементарных навыков учебной работы. Подготовка детей дошкольного возраста к освоению некоторых базовых умений и навыков способствует более успешной адаптации к школе. Вместе с тем, отмечаются некоторые особенности в работе учреждений дополнительного образования, которые снижают эффективность подготовки детей к школе: необязательность и нерегулярность посещения, недостаточная квалификация педагогических работников, отсутствие экспертизы содержания образовательных программ и методов обучения. Даже если ребенок посещает грамотно организованные занятия, но их слишком много, возникает риск эмоциональной, интеллектуальной и физической перегрузки, отсутствие времени для свободной деятельности и игры.

Важную роль в подготовке детей к обучению в школе играет семья. Родители определяют дополнительные к посещению детского сада формы и направления подготовки ребенка к началу школьного обучения. В семье формируются нормы и правила, которые усваивает ребёнок, учебные мотивы, отношение к школе и учебной деятельности.

Особенностью социальной ситуации развития современных детей является развитие информационных технологий. Г.У. Солдатова пишет о цифровом детстве, как об особом историческом типе детства [Солдатова, 2018, с.72]. Если еще три десятилетия назад ребенок развивался в основном в условиях определенного или малого конкретного социума — семьи, класса, ближайшего окружения, дворовых компаний, пионерской, комсомольской организаций, но всегда при четкой привязанности к

конкретному взрослому, то сегодня он поставлен в принципиально новую ситуацию — ситуацию разорванных связей, когда уже с дошкольного, младшего школьного возрастов он находится в огромном развернутом социальном пространстве. На сознание ребенка оказывает влияние хаотичный поток информации из интернета и телевидения, который конкурирует со знаниями, получаемыми от родителей, воспитателей, учителей. Особенность этой информации заключается в том, что она не имеет структурно-содержательной логической связи [Фельштейн, 2010].

Г.У. Солдатова проводила исследования на протяжении 2010-2018 гг., в результате которых были сделаны выводы о социальной ситуации развития ребёнка сквозь призму цифровой среды. Например, было доказано: что дети с раннего возраста овладевают современными электронными устройствами; увеличивается длительность нахождения ребенка в онлайн-контекстах; наличие цифрового разрыва между поколениями детей и родителей, снижение универсальности фигуры взрослого и его роли в детско-родительских отношениях; недостаточная цифровая компетентность детей и родителей, что не позволяет родителям выступать в роли экспертов эффективного и безопасного использования цифровых технологий и др. [Солдатова, 2018, с.73-74]. Отмечается, что многие дошкольники предпочитают компьютерные игры, играм в игрушки, конструированию и рисованию. А это безусловно сказывается на трудностях интеллектуального, эмоционального и социального развития.

Вместе с тем, отмечается и положительное влияние цифровизации на развитие детей и подготовку их к школе, если грамотно подходить к вопросу использования электронных носителей. Сейчас существует большое количество видео познавательного содержания, которые расширяют кругозор ребенка, компьютерные игры, направленные на развитие познавательных психических процессов. Так же использование информационно-коммуникативных технологий в дошкольном образовании превращает обычные занятия в увлекательную игру, оказывает положительное влияние на различные стороны развития дошкольников.

На уровень готовности детей к обучению оказывает влияние культурный контекст - комплекс ценностей, норм, обычаев,

традиций и образа жизни, который присущ определенной культуре и определяет способ мышления, поведения и восприятия мира у её представителей. Развитие всех сторон личности невозможно без освоения общечеловеческих и национальных культурных ценностей, без усвоения норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу. Дети, активно включенные в культурную жизнь, становятся более социализированными, их адаптация к школьному обучению проходит легче. Исследования показывают, что помимо усвоения норм поведения, искусство тесно связано с академическими успехами, социальным и эмоциональным развитием детей. Например, изучая тексты песен на музыкальных занятиях, дошкольники могут научиться фонетике, лексике, образности мышления, развить словарный запас, познакомиться с эталонами поведения.

Но не все нормы, закладываемые культурой, имеют положительный характер. Так современную эпоху называют эпохой массовой культуры, в основе которой лежит развлечение и потребление. И если у ребенка в приоритете будет развлечение, а не учебная деятельность, это не будет способствовать формированию готовности к обучению.

Резюме. Высокий уровень готовности к обучению в школе является основой успешного усвоения начинающим школьником содержания образования и адаптации к школе, что, в свою очередь, обуславливает его школьное благополучие, удовлетворенность результатами учебной деятельности и позитивное отношение к ситуации школьного обучения. На формирование готовности дошкольников к обучению в школе оказывают влияние социокультурные условия (дополнительное образование, цифровизация, семейная ситуация развития, культурный контент), определяющие групповые и индивидуальные различия и вариативность готовности детей к обучению в школе.

Библиографический список

1. Кубарева Л. А. Формирование психологической готовности к школьному обучению в условиях дошкольного обучения / Л. А. Кубарева, Ю. В. Морозова // Молодой ученый. 2017. № 34.1 (168.1). С. 38-41

2. Министерство экономического развития Российской Федерации: официальный сайт. Москва. URL: <https://www.economy.gov.ru> (дата обращения: 08.02.2024).

3. Нижегородцева Н. В. Понятие психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии // Психологическое благополучие субъектов образования : сборник научных материалов, Ярославль, 22 февраля 2023 года. Ярославль : ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2023. С. 189-198.

4. Нижегородцева Н.В. Систематический анализ готовности к обучению. Ярославль : «Авер Пресс», 2004. 338 с.

5. Пшенкина Ю. А. Влияние информационных технологий на развитие старших дошкольников // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. № 26. С. 46-48.

6. Солдатова Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 71-80.

7. Точилина А.В. Социально-психологические факторы готовности детей к обучению в школе / А.В. Точилина, Т.Д. Дубовицкая // Человек. Искусство. Вселенная. 2018. № 1. С. 234-237.

8. Фельдштейн, Д. И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого педагогические проблемы новой школы // Национальный психологический журнал. 2010. № 2(4). С. 6-11.

Ч.Р. Мухаматдинова, А.А. Сафина

ОРГАНИЗОВАННЫЙ ДОСУГ ШКОЛЬНИКОВ КАК УСЛОВИЕ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация. Досуг современных школьников отличается от форм досуга предыдущих поколений. Цифровое поколение не мыслит своей жизни без интернета и прочих ИТ технологий. Поэтому и большая часть их досуга приходится на потребление цифровой информации, виртуальное общение через социальные сети. Для проверки данной гипотезы был проведен опрос учащихся одной из школ г. Казани. Он показал, что современные подростки проводят свое свободное время не только в социальных сетях и видеоиграх, но и активно посещают различные секции и кружки системы дополнительного образования. Подобная тенденция носит позитивный характер так как организованный досуг создает благоприятную психологическую среду для подростка и дает возможность всесторонне социализироваться в современном обществе.

Ключевые слова: досуг, подростки, школьники, социализация, психологическое благополучие.

Ch. R. Muhamatdinova, A. A. Safina

ORGANIZED LEISURE FOR SCHOOLCHILDREN AS A CONDITION FOR THEIR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Annotation. Leisure of modern schoolchildren differs from the forms of leisure of previous generations. The digital generation cannot imagine their lives without the Internet. To test this hypothesis, a survey of students from one of the schools in Kazan was conducted. It showed that modern teenagers spend their free time not only on social networks. But also actively attend various sections and clubs of the additional education system.

Keywords: leisure, teenagers, schoolchildren, socialization, psychological well-being.

На сегодняшний день актуальность организации досуга современных школьников стоит очень остро. Большинство подростков проводят свободное время играя в компьютерные игры или просматривая короткие ролики в социальных сетях [Иванова, 2017, с. 242]. События последних лет подтверждают высокую турбулентность современного общества. Проблемы, с которыми столкнулось человечество на сегодняшний день, представляют собой угрозу психологическому благополучию людей [Сафина, 2023а, с.240]. Детская же психика особенно чувствительна к подобным стрессам. В подобных условиях организация досуговой деятельности как никогда, необходима подросткам для их успешной социализации и психологического благополучия. Организации дополнительного образования, секции, студии, дома детского творчества ставят основной целью развитие у детей способностей, направленных на достижение высоких результатов в области спорта, живописи, музыки, танца, театрального искусства, то есть одновременно являются и общеобразовательными учреждениями, и площадкой для организации досуга детей [Игнатьева, 2016, с.46].

Проблема организации досуга подростков была актуальна всегда. Ее изучением занимались такие исследователи как Ш. А. Амонашвили, Ю. В. Василькова, А. И. Вишняк, И. Н. Ерошенков, А. С. Макаренко, В. В. Полукаров, В. И. Тарасенко и др. Чтобы определить понятие «досуговая деятельность» обратимся к теории личностно-деятельностного подхода, авторами которого являются известные ученые Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев и С. Л. Рубинштейн [Бабаева, 2018, с.6]. По их мнению, деятельность является фактором развития личности, если в ней возникают и дифференцируются новые виды деятельности, формируются и перестраиваются частные психические процессы, от этой деятельности зависят основные психологические изменения личности [Колосова, 2023].

Свободное время детей и подростков - это время формирования ценностных ориентиров личности, реализации творческого потенциала и эмоционально-психологического состояния человека. Во время досуговой деятельности происходит процесс восстановления физического, эмоционального и умственного состояния молодого человека. Важно отметить, что чаще всего досуговое время подростки проводят в компании сверстников, они очень подвержены влиянию группы, поэтому вопрос «плохой компании» так же становится актуальным.

Важнейшими задачами родителей и педагогов дополнительного образования, является создание благоприятной среды для реализации потенциала подростка и адаптации его к современной жизни, а также социализация посредством досуговых мероприятий. Педагоги дополнительного образования, помимо непосредственного обучения ребят тем или иным профессиональным навыкам (рисование, музыка, танцы, спорт), выступают в роли старшего друга и наставника, которые могут помочь молодому человеку в решении психологических проблем, которые возникают в моменты переходного возраста и становления личности. Не всегда родители эмоционально близки подростку, а педагоги, обладая знаниями в области педагогики и психологии могут помочь в решении проблем.

С целью определения особенностей организации досуга современных школьников нами было проведено пилотное исследование среди учащихся 9 класса школы №167 города Казани.

По данным исследования мы определили, что из 26 опрошенных 85% организуют свою досуговую деятельность посредством общественных организаций, кружков и секций. Из них 36% совмещают несколько кружков в течение недели.

Так же, по данным исследования, 14 человек занимаются во внеурочное время различными видами спорта, 6 человек танцами, двое играют на музыкальных инструментах, 3 школьника занимаются в театральной студии и 4 человека увлекаются программированием в специальной секции. Это говорит, во-первых, о том, что в нашем городе достаточно развита сеть досуговых организаций различной направленности, что позволяет реализовать

современному школьнику его досуговые предпочтения. Во-вторых, становится очевидным разносторонний характер досуговых предпочтений подростков. Подросток может выбрать сферу деятельности близкую для него и начать делать первые шаги в ней. В дальнейшем, если родители и педагоги помогут и поддержат данные увлечения, они могут перерасти в профессиональную деятельность и, возможно, станут будущей профессией молодого человека.

Помимо досуга, проводимого в организациях, в свободное время подростки предпочитают гулять с друзьями (7 человек), играть в компьютерные игры (7 человек), читать книги (3 человека), вести свои социальные сети (5 человек), смотреть фильмы и сериалы (8 человек), общаться с друзьями в социальных сетях (20 человек). Находясь в обществе сверстников, происходит процесс социализации, современные технологии являются неотъемлемой частью современного человека, именно поэтому досуг школьников невозможно представить без использования интернета. Современная реальность предполагает новый инструмент для социализации – социальные сети. В социальных сетях подростки получают опыт, который невозможно получить без них. Именно СМИ, Интернет и социальные сети являются на сегодняшний день мощным инструментом формирования сознания и поведения людей (особенно детей). И то, как они освещают ситуацию, имеет подчас большее значение, чем то, какова она на самом деле [Сафина, 2023б, с.276]. Слияние реального и виртуального мира для подростков нашего времени нельзя назвать однозначно отрицательным явлением. Происходящие изменения мира, просто предполагают изменение процесса социализации.

По результатам проведенного исследования мы видим, что досуг современных школьников достаточно разнообразен, он предполагает как участие в досуговой деятельности в организациях дополнительного образования, так и внеурочные занятия школьников. Досуг школьником просто необходим по нескольким причинам, это возможность отдохнуть в условиях большой нагрузки в школе, и возможность социализации в современном мире.

Библиографический список

1. Бабаева Е.В. Теоретические аспекты организации досуга современных подростков / Е.В. Бабаева, Г.В. Ганышин // Вестник государственного гуманитарно-технологического университета. 2018. №2. С. 5-9.

2. Иванова Е.И. Организация досуга детей школьного возраста / Е.В. Иванова, К.Н. Сивцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 26. С. 242–243.

3. Игнатьева Н.А. Детско-родительские отношения с точки зрения подростков / Н.А. Игнатьева, И.Е. Мельникова // Семья и ребёнок: проблемы возрастного развития: Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. 2016. С. 44–49.

4. Колосова, Г.А. Специфика социальных страхов подростков в современных условиях / Г.А. Колосова // Международный студенческий научный вестник. 2023. № 6. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?Id=21409> (дата обращения 15.02.2024г.)

5. Сафина А.А. Психологическая составляющая здоровьесбережения // Психологическое благополучие субъектов образования : сборник научных материалов, Ярославль, 22 февраля 2023 года. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. С. 239-243.

6. Сафина А.А. Социальное благополучие детей в условиях эскалации насилия: к постановке проблемы / А.А. Сафина // Актуальные проблемы защиты прав ребенка: социальные, педагогические и правовые аспекты : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 02 ноября 2023 года. Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. С. 275-278.

Е.А. Ободкова**ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГЕНДЕРНЫХ БАРЬЕРОВ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

Аннотация: Статья посвящена изучению гендерных стереотипов в профессиональной среде с рекомендациями для образовательной системы. Проблема обусловливания роли мужчины и женщины в профессии рассмотрена, как международная проблема. Проанализированы основные гендерные барьеры на пути профессиональной самореализации такие как гендерные предпочтения при найме, разрыв среднего дохода между мужчинами и женщинами, разрыв в системе управления компаний между мужчинами и женщинами и предложены пути преодоления гендерных барьеров: формальные – законодательные, социальные, индивидуальные.

Ключевые слова: гендер, гендерные стереотипы, профессиональная самореализация, гендерная предвзятость.

Е.А. Obodkova**WAYS TO OVERCOME GENDER BARRIERS
IN PROFESSIONAL SELF-REALIZATION**

Abstract: The article is devoted to the study of gender stereotypes in the professional environment with recommendations for the educational system. The problem of determining the role of men and women in the profession is considered as an international problem. The main gender barriers to professional self-realization such as gender preferences in hiring, the gap in average income between men and women, the gap in the management system of companies between men and women are analyzed and ways to overcome gender barriers are proposed: formal - legislative, social, individual.

Keywords: gender, gender stereotypes, professional self-realization, gender bias.

Статья посвящена изучению гендерных стереотипов в профессиональной среде. Проанализированы основные гендерные барьеры на пути профессиональной самореализации и предложены пути преодоления гендерных барьеров.

Актуальна ли тема гендерных стереотипов на пути профессиональной самореализации в настоящее время? Мы провели мини исследование, и задали данный вопрос специалистам по работе с молодежью учреждений молодежной политики Ярославской области, центра занятости населения Ленинградской области, центров психолого-педагогического сопровождения, образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования. В итоге получили подтверждение 100%ой актуальности. Пришло время переосмысления и пересмотра взглядов на роли мужчины и женщины в профессиональной самореализации. Все больше женщин берут на себя функции, классически доверяемые мужчинам.

Проблема обусловливания роли мужчины и женщины в профессии - это международная проблема. По данным Организации объединенных наций почти 90% людей во всем мире разделяют предубеждения относительно гендерных ролей мужчин и женщин в обществе [10]. Процент людей с предвзятостью в России составляет 90.68%, причем предвзятость тотальна, она касается как мужчин (96.02% предвзятости к женщинам), так и женщин (87.02% предвзятости к мужчинам).

Что такое гендерные стереотипы и как они формируются? Поведение человека обусловлено разными факторами. Существует множество взглядов и теорий по-разному определяющих, как само понятие «гендерный стереотип», так и истоки происхождения его, влияния на жизнь человека.

В данной статье мы рассматриваем гендер, как социальную «надстройку» биологического пола, как совокупность поведенческих моделей, ожидаемых от мужчин и женщин в конкретном социокультурном пространстве (Д.В.Воронцов) [1].

Гендерные стереотипы мы понимаем, как устойчивые упрощенные представления о наборе черт/поведении мужчин и женщин, основанные не на личном опыте, а привнесенные извне. Гендерные стереотипы – это своего рода ментальные ярлыки необходимые для ориентировки в пространстве.

Представим некоторые взгляды ученых, что наиболее ярко отражают суть проблематики гендерных стереотипов в современной общественной ситуации.

Мужчинам и женщинам предписывается вести себя определенным образом. То, что мы считаем нормальным поведением женщин и мужчин – политически обусловленный конструкт, по мнению американского философа Джудит Бартлетт (Judith Butler's "Gender Trouble") [8]. По мнению американского психолога Сандры Бем предписание поведения мужчинам и женщинам - это "культурная схема" (линза), упорядочивающая и типизирующая любое знание о себе и своем поведении [8]. Бем разработала гендерный опросник, где можно изучить степень соотношения у испытуемого идентификаций с классическими маскулинными и классическими фемининными чертами [4].

В зависимости от взгляда на понятие и природу гендерных стереотипов можно говорить о том, как они формируются: индивидуально, социально, политически и т.д.

Какие конкретно гендерные барьеры существуют на пути профессиональной самореализации?

Уточним, что говоря о профессиональной самореализации, мы подразумеваем три слоя самореализации: достижимость высокого профессионализма, успешность профессионального самоопределения, карьерный рост. В каждом слое профессиональной самореализации встречаются гендерные барьеры, рассмотрим три основные.

Во-первых, в России существуют гендерные предпочтения при найме. По данным компании hh 80% заявок на вакансию содержат предпочтения по гендеру. Например, мужчин подбирают на позиции, требующие физической силы и выносливости, руководящие позиции и т.д., а женщин предпочтительно на позиции, требующие исполнительности, привлекательности, коммуника-

бельности и др. [2]. В основном, предпочтения при найме обусловлены требованиями заказчика или руководства, особенностями должностных обязанностей, спецификой коллектива [3].

Во-вторых, в России существует гендерная разница в зарплатах мужчин и женщин. Разница существенно возрастает от должностей ассистента и специалиста к среднему и высшему звену управления [2].

В третьих, относительно карьерного равенства в России мужчин и женщин было проведено исследование компанией hh 50-ти крупнейших компаний России, которое выявило, что гендерное соотношение мужчин и женщин в общей управленческой системе компании 39% на 61% в пользу мужчин; в советах директоров мужчины преобладают со значительным перевесом (89% / 11%), состав высшего руководства состоит преимущественно из мужчин [2].

В качестве основных гендерных барьеров в профессиональной самореализации мы рассмотрели: гендерные предпочтения при найме, разрыв среднего дохода между мужчинами и женщинами, разрыв в системе управления компаний между мужчинами и женщинами. Но не стоит забывать также о разрыве в политическом лидерстве между мужчинами и женщинами (10% женщин в политике), о разрыве в доступе к определенным видам деятельности и профессий между мужчинами и женщинами и др.

Как преодолевать гендерные барьеры?

Преодоление барьеров — это смещение гендерных стереотипов и норм в сторону равенства. А зачем равенство - для устойчивого развития общества, так отвечают современные общественные организации, занимающиеся данным вопросом. Предвзятость социальных норм, их ограничивающая сила ведет к тому, что конкретным группам людей предписывается конкретное поведение (что должен делать и кем должен быть). Строгое предписание поведения сужает права представителей конкретных групп и не позволяет пользоваться всеми возможностями, что представлены обществом.

На наш взгляд существует 3 основных линии преодоления обусловленности взглядов на мужское и женское поведение в профессии. Во-первых, формальные - законодательные решения,

во-вторых социальные изменения - «социальный лифт», проекты, мероприятия по расширению представлений относительно профессий у населения, педагогов и т.д., в-третьих индивидуальные – осознанность и практика.

С точки зрения политического воздействия в России Министерство труда в 2021 году расширило законодательно сферы, где может трудиться женщина, ранее под запретом было 400 профессий, осталось 100. С 2021 г. разрешено женщинам работать, например, парашютистом, автослесарем, дальнобойщиком и т.д., но запрещено, например, сталеваром, водолазом, каменотесом и т.д. [5].

С точки зрения социального воздействия на преодоление гендерных барьеров стоит учесть, что все виды образовательных учреждений воспроизводят традиционную иерархическую систему гендерных ролей в обществе, поэтому начинать нужно с расширения представлений самих педагогов, родителей, всей воспитательной системы относительно долженствований мужчин и женщин в профессии. Так же расширение участия женщин в экономической жизни и достижение гендерного паритета на руководящих должностях как в бизнесе, так и в правительстве являются двумя ключевыми рычагами для устранения более широкого гендерного разрыва в обществе.

С точки зрения индивидуальных воздействий с целью расширения представлений о ролях в профессии мужчин и женщин стоит заняться осознанием, что любые социальные стереотипы, в том числе гендерные - это своего рода ментальные ограничения. Осознание у себя ограничений позволяет делать не бессознательные действия, а осознанные выводы и осознанное принятие решений а в профессиональной среде. Расширению стереотипов способствует именно личный опыт, поэтому взаимодействие, личная трудовая практика и т.п. лучший способ освобождения от ментальных ограничений и возможность формирования личного, а не навязанного представления о роли мужчины и женщины в труде.

Отметим, что стереотипы - это крайне устойчивые конструкции и несмотря на международную информационную политику по равенству между мужчинами и женщинами, в том числе в профессиональной сфере, исследования десятилетней давности

не сильно отличаются от современных. Так что процесс снятия предвзятости по отношению к тому, как должен вести себя мужчина и как должна вести себя женщина - это длительный социально-политический процесс.

Библиографический список

1. Воронцов Дмитрий Владимирович Современные подходы к определению понятия "гендер" в социальной психологии // Вестник ОГУ. 2002. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-opredeleniyu-ponyatiya-gender-v-sotsialnoy-psihologii> (дата обращения: 22.05.2024).

2. Гендерный фактор при приеме на работу. URL: <https://spb.hh.ru/article/2152> (дата обращения 20.03.2024)

3. Достижимо ли гендерное равенство на рынке труда? URL: <https://spb.hh.ru/article/26280?ysclid=lui3bnlu3d642534847> (дата обращения 20.03.2024)

4. Практикум по гендерной психологии / под ред. И.С. Клециной. Санкт - Петербург, 2003. С.277-280ю

5. Приказ Минтруда России от 18.07.2019 N 512н. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_331608/ (дата обращения 20.03.2024)

6. Резюме доклада о человеческом развитии за 2023 год. URL: <https://hdr.undp.org/system/files/documents/global-report-document/hdr2023-24snapshotru.pdf> (дата обращения 20.03.2024)

7. Bem S.L. The measurement of psychological androgyny // Journal of Consulting and Clinical Psychology journal. 1974. Vol. 42. No. 2. P. 155-162.

8. Global Gender Gap Report 2021. URL: <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2021/in-full/> (дата обращения 10.03.2024)

9. Gordon-Loebl N. Reading Judith Butler's Gender Trouble in the Age of Ron DeSantis // The Nation. December 14, 2022. URL: <https://www.thenation.com/article/society/judith-butler-gender-trans-1990s/> (дата обращения 20.03.2024)

10. United Nations Development Programme. 2023 Gender Social Norms Index. URL: <https://hdr.undp.org/system/files/documents/hdp-document/gzni202303.pdf> (дата обращения 15.03.2024).

Т.А. Парфенова, Е.Ю. Заславская, О.А. Коршунова

СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПСИХОЛОГОВ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Аннотация. В статье рассмотрена уникальная система профилактики профессионального выгорания психологов Центра комплексного социального обслуживания населения. Авторы рассматривают понятие профессионального выгорания, субъективные представления психологов о критериях своей жизнеспособности, психологические особенности личности, влияющие на процесс выгорания, копинг-стратегии психологов. Авторы раскрывают суть методов профессионального выгорания, таких как арттерапия, группы поддержки, система наставничества, система супервизорства и другие.

Ключевые слова: супервизия, наставничество, профессиональное выгорание, психолог в социальной сфере

Т.А. Parfenova, E.Yu. Zaslavskaya, O.A. Korshunova

SYSTEM FOR PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF PSYCHOLOGISTS IN THE SOCIAL SPHERE

Annotation. The article discusses a unique system for preventing professional burnout among psychologists at the Center for Comprehensive Social Services for the Population. The authors consider the concept of professional burnout, subjective ideas of psychologists about the criteria of their viability, psychological characteristics of the individual that influence the process of burnout, and coping strategies of psychologists. The authors reveal the essence of professional burnout methods, such as art therapy, support groups, mentoring system, supervision system and others.

Key words: supervision, mentoring, professional burnout, social psychologist

Актуальность изучения индивидуальных факторов и особенностей травмирующего воздействия профессионального «выгорания» на психику обусловлена острой потребностью науки и практики. Этот феномен деформирует базовые потребности и способности профессионалов, преграждая путь к оптимальной реализации их личностного потенциала в профессиональной сфере. Более того, профессиональное «выгорание» ведет к возникновению психосоматических расстройств и снижению уровня безопасности людей, занимающихся профессиональной деятельностью. Сопутствующая ему субъективная дискомфортность, напряженность, тревожность, потеря смысла жизни проявляются в деформации профессионального становления, разрушении личности, а также в снижении продолжительности и качества жизни, и в продуктивности профессиональной деятельности.

Разрыв между высокими требованиями к эколого-психологической безопасности профессионалов и недостаточной изученностью методов профилактики данного синдрома делает эту тему особенно актуальной.

Большое внимание отечественных исследователей сегодня уделяется проблемам протекания профессиональных кризисов психологов, так О.А. Плющева изучает субъективное представление специалистов помогающих профессий о критериях своей жизнеспособности, А.А. Васильева исследует в своих научных работах психологические особенности психологов с разным уровнем профессионального выгорания. Отдельное внимание в современных научных изысканиях уделяется методам профилактики профессионального выгорания, так М.С. Лаврова, Л.Н. Костина рассматривают супервизию как метод профилактики профессионального выгорания психологов, М.К. Магомедова, исследует арт-технологии как средство профилактики эмоционального выгорания профессионалов, о методах совладания пишут в своих исследованиях В.И. Казаренков, М.М. Карнелович, Т.Б. Казаренкова.

А.А. Васильева эмпирически исследует психологические особенности педагогов-психологов с разным уровнем профессионального выгорания и выделяет в качестве наиболее значимых следующие: расширение сферы экономии эмоций и наличие поведенческие попыток отгородиться от стресса, личностная отстраненность и утрата интереса к объекту профессиональной деятельности, психосоматические и психовегетативные нарушения, падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы. Перфекционизм, личностная активность, коммуникабельность, жажда новых впечатлений, эмпатия, душевная теплота, склонность к сотрудничеству и партнерству, самостоятельность и самодостаточность, эмоциональная гибкость, пытливость, артистизм, чувственность, напористость, сила воли, самоуверенность выделяются автором исследования как черты, препятствующие профессиональному выгоранию [Васильева, 2020, с. 6].

Еще одной специфической характеристикой личности специалистов помогающих профессий являются субъективные представления о критериях своей жизнеспособности, как отмечает О.А. Плющева в своем исследовании. Автор выделяет в структуре жизнеспособности специалиста следующие взаимосвязанные компоненты: самоэффективность специалиста (адекватное сочетание профессиональных возможностей и амбиций при условии мобилизации всех когнитивных ресурсов), напористость (настойчивое желание специалиста решить профессиональную задачу), контроль, преодоление и адаптация (возможность реагировать на стресс сохраняя внутренние психические, когнитивные, эмоциональные ресурсы), локус контроля внутренний (специалист берет ответственность за происходящее в его жизни на себя), духовное развитие, активная социальная жизнь (наличие семейных связей, обеспечение дружеской и семейной эмоциональной поддержкой). Критериями жизнеспособности профессионала, которые помогают ему противостоять стрессам является совокупность четырех паттернов: диспозиционный паттерн (комплекс внутренних ресурсов, обеспечивающих целостность личности в период стрессов), паттерн отношений (активность и ролевые позиции профессионала в личной и профессиональной жизни), ситуационный

паттерн (возможность принимать оперативные решения в зависимости от ситуации), мировоззренческий паттерн (анализ жизненных ситуаций, работа со смыслами в собственной жизненной концепции). О.А. Плющева отражает в своей работе результаты эмпирического исследования, посвященные выявлению критериев жизнеспособности именно профессионального характера, согласно которым существует пять совокупностей понятий: атмосфера коллегиальности, профессиональное самосовершенствование, применение супервизии, наличие любимого досугового средства, условия труда [Плющева, 2016, с. 87].

Большую роль для нашего исследования играет понятие стресса и методов совладания с ним. В научном исследовании В.И. Казаренкова, М.М. Карнелович, Т.Б.Казаренковой уровень стресса представлен в соответствии с трудовым стажем. Результаты эмпирического исследования демонстрируют неравномерность и нелинейность динамики стрессовых ситуаций, а именно, в период профессиональной адаптации специалист встречается с достаточно острыми стрессовыми ситуациями, далее, во второй период (6-10 лет трудового стажа), специалист выстраивает систему собственных адекватных методов совладания со стрессом, что значительно снижает уровень стресса, и, в последующие периоды (от 11 до 15 лет и свыше 15 лет), уровень стресса только нарастает. Методы совладания также нелинейно распределены по группам трудового стажа, а именно, для специалистов со стажем более 15 лет характерен копинг избегания, тогда как для всех остальных – проблемно-ориентированный копинг. Молодые специалисты чаще остальных используют эмоционально-ориентированный копинг и реже остальных копинг принятия ответственности. Психологи-профессионалы со стажем от 6 до 10 лет чаще, чем психологи со стажем более 15 лет используют копинг-стратегию принятия ответственности [Казаренкова, 2020, с. 81].

Среди методов борьбы с профессиональным выгоранием психологов чаще, чем другие применяются метод супервизии и арттерапия. М.С.Лаврова и Л.Н.Костина в своей статье пишут об эффективности отдельных элементов метода супервизии, а именно, о консультировании по вопросам формирования индиви-

дуального профессионального маршрута, активизации потребностей развития личности, снижения психоэмоциональной напряженности. М.С.Лаврова и Л.Н.Костина предлагают закреплять за каждым психологом супервизора с учетом обоюдных желаний и индивидуально-личностных особенностей, такой профессиональный тандем позволяет психологам обсуждать профессиональные трудности и вовремя их корректировать [Лаврова, 2021 с. 108].

М.К.Магомедова пишет о широких возможностях арттерапии в процессе коррекции профессионального выгорания. Терапия искусством позволяет укрепить эмоциональную устойчивость, активизировать внутренние ресурсы, нивелировать функционирование бессознательных защитных механизмов, переоценить профессиональные проблемы, обнаружить и определить всю совокупность внутренних и внешних профессиональных ресурсов [Магомедова, 2023, с. 49].

Важным для нашего исследования является отражение централизованной системы профилактики профессионального выгорания психологов в социальной сфере на примере ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа» (далее – Центр). В модель профилактики профессионального выгорания психологов социальной сферы входят целевой, содержательный, организационный, результативный компоненты. Целевой компонент модели отражает направленность деятельности организации на профилактику профессионального выгорания. Содержательный компонент модели отражает реализацию профилактической работы по блокам: формирования копинг-стратегий психологов, развитие условий труда, развитие института супервизии, создание возможностей для профессионального самосовершенствования. Организационный компонент модели основан на комплексном и деятельностном подходах и включает такие методы и средства, как система супервизии, группа поддержки для психологов, арттерапевтическая тренинг-группа, система наставничества, система материального и нематериального поощрения, система непрерывного профессионального обучения. Результативный компонент включает комплексную непрерывную систему оценки уровня профессионального выгорания.

Организационная структура системы супервизии включает научно-аналитический отдел, в который включены специалисты-супервизоры и группы для психологов, организованные в каждом районном подразделении Центра. В качестве метода работы используется метод «работа со случаем». Для реализации метода приглашаются специалисты из разных подразделений, имеющих положительный опыт в решении проблемы, а также внешние специалисты, компетентные в специфике проблематики.

Группа поддержки для психологов в некоторых районных подразделениях охватывает весь штатный состав психологов. Ведущие группы назначаются из числа сотрудников научно-аналитического отдела и, в некоторых случаях, приглашаются психологи для проведения уникальных методик профессионального сохранения. Группа собирается еженедельно и носит закрытый характер, что подразумевает ее изолированность. Группа была создана изначально для психологической поддержки психологов, сопровождающих траурные процессии и работающих с жертвами насилия. Группа обеспечивает эмоциональную поддержку психологам, рефлексию, психологическую разгрузку, создает условия для отреагирования негативных эмоций. При чрезвычайных ситуациях в группе поддержки используется метод дебрифинга, что служит базой для профилактики посттравматического синдрома психологов.

Арттерапевтическая тренинг-группа – это группа для психологов, на которой реализуется методика арттерапии в русле абстракционизма. Терапия абстракцией создает возможности для психоэмоциональной экспрессии специалистов, выражения эмоции на бумаге посредством бессознательных мазков, ярких красок, больших форматов и свободы движений.

Система наставничества в Центре имеет большое значение для профессионального становления не только молодых психологов, но и для рефлексии опытных специалистов. Каждому молодому специалисту назначается куратор-наставник, который оказывает профессиональное сопровождение в период адаптации сотрудника и дает возможность избежать профессиональные ошибки.

Таким образом, система профилактики профессионального выгорания психологов социальной сферы имеет сложную структуру, в которую входят система супервизии, группа поддержки для психологов, арттерапевтическая тренинг-группа, система наставничества, система материального и нематериального поощрения, система непрерывного профессионального обучения.

Библиографический список

1. Васильева А.А. психологические особенности педагогов-психологов с разным уровнем профессионального выгорания / А.А. Васильева // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 2(51). С. 6-11. DOI 10.26456/vtspyped/2020.2.006.

2. Казаренков В. И. Совладание педагогов-психологов со стрессом в профессиональной деятельности / В.И. Казаренков, М.М. Карнелович, Т.Б. Казаренкова // Психолого-педагогический поиск. 2020. № 4(56). С. 81-90. DOI 10.37724/RSU.2020.56.4.008.

3. Лаврова М.С. Супервизия как метод профилактики профессионального выгорания психологов органов внутренних дел / М.С. Лаврова // Неделя Российской психологии в ГСГУ : Материалы: VII Всероссийской научно-практической конференции; XXI Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова (1942-2007); IX Международной научно-практической конференции, посвященной советскому ученому-педагогу, профессору Куфаеву Василию Исидоровичу (1894 - 1977), Коломна, 16–19 марта 2021 года. Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет", 2021. С. 108-110.

4. Магомедова М.К. Методы арт-терапии в профилактике эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) / М. К. Магомедова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2023. Т. 17. № 1. С 49-55. DOI 10.31161/1995-0659-2023-17-1-49-55.

5. Плющева О.А. Субъективное представление специалистов помогающих профессий о критериях своей жизнеспособности /

Р.М. Плитко, В.О. Короп

ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ ОМСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Аннотация. В настоящей статье приведены результаты социологического опроса, проведённого в Омском юридическом колледже среди студентов с целью исследования социального благополучия обучающихся и выявления оптимальных технологий для его повышения. Генеральная совокупность состоит из 55 студентов, а именно: возрастом от <16-21 года (<16 – 1 респондент, 16-18 – 39 респондентов, 19-21 – 15 респондентов), где 6 мужчин и 49 женщин. Также авторами определяется социальный портрет контингента обучающихся с позиции социального благополучия и подчёркивается необходимость разработки тренингов, направленных на личностный рост студентов и укрепление отношений в коллективе в условиях неформального подхода к образованию.

Ключевые слова: социальное благополучие, социальное благополучие студентов, групповая сплочённость, отношение, удовлетворённость жизнью.

R.M. Plitko, V.O. Korop

RESEARCH ON THE SOCIAL WELL-BEING OF STUDENTS AT OMSK LAW COLLEGE

Annotation. This article presents the results of a sociological survey conducted at the Omsk Law College among students in order to study the social well-being of students and identify the optimal technologies to improve it. The general population consists of 55 students,

namely: aged from <16-21 years (<16 – 1 respondent, 16-18 – 39 respondents, 19-21 – 15 respondents), where 6 are men and 49 women. The authors also define the social portrait of the student population from the perspective of social well-being and emphasize the need to develop training aimed at the personal growth of students and strengthening relationships in the team in the context of an informal approach to education.

Key words: social well-being, social well-being of students, group cohesion, attitude, life satisfaction.

Введение. В нашем понимании социальное благополучие неразрывно связано с психологическим, включая в себя и его основные компоненты, выделенные К. Рифф: «самопринятие, позитивные отношения, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост» [Орлова, 2016, с. 54]. Из-за этого социальное благополучие мы будем рассматривать и через призму некоторых компонентов психологического.

Социальное благополучие определяет конфликтность студентов и социальную гармонию в образовательной среде, так как именно неудовлетворение основных компонентов позитивного функционирования ведёт к деструктивной компенсации в виде негативных девиантных поступков и, как следствие, асоциальному поведению. Также в подростковом возрасте, по периодизации жизненных циклов Э. Эриксона, областью социальных отношений является группа сверстников, в которой происходит либо формирование идентичности личности, либо непризнание – данные исходы влияют на социальное благополучие студента, как и являются его следствием. Описанное определяет значимость исследования социального благополучия студентов в качестве молодёжного сообщества, находящегося в условиях учебной среды колледжа.

Объект: студенты Омского юридического колледжа (далее – ОмЮК). *Предмет:* социальное благополучие студентов ОмЮКа.

Цель: исследовать социальное благополучие студентов ОмЮКа по шкалам: позитивные отношения, уровень групповой сплочённости и оценка степени удовлетворённости жизнью.

Задачи: 1) Проанализировать следующие тесты: методика на определение индекса групповой сплочённости К.Э. Сизора «Психометрический тест К.Э. Сизора», «Шкала удовлетворённости жизнью» Э. Динера (адаптация Елшанской С.П., Ануфриева А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарина О.Е., Семёнова Д.В.), опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Выделить подходящие блоки вопросов для реализации цели исследовательской работы и сделать компиляцию указанных тестов с добавлением авторских вопросов, которые помогут в практической деятельности; 2) Провести тестирование среди обучающихся ОмЮКа; 3) Сделать анализ полученных результатов и составить социальный портрет студента ОмЮКа с позиции социального благополучия, определить средний уровень и применить корреляцию Пирсона. Подвести итоги проверки гипотезы, основываясь на полученных данных; 4) На основе произведённой оценки предложить мероприятия, направленные на улучшение благополучия студентов ОмЮКа и определить перспективу проведения подобных исследований.

Гипотеза: мы предполагаем, что указанные шкалы, по которым производится оценка благополучия студентов ОмЮКа (позитивные отношения, уровень групповой сплочённости и оценка степени удовлетворённости жизнью), имеют положительную корреляцию, вследствие чего влияние на любой параметр приведёт к улучшению или ухудшению остальных.

Методы. Выборка исследования включает в себя 55 студентов 1-х (20 респондентов), 2-х (20 респондентов), 3-х (11 респондентов) и 4-х (3 респондента) курсов обучения ОмЮКа, среди которых присутствуют специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (далее – С, 8 респондентов), 40.02.02 Правоохранительная деятельность (далее – П, 33 респондента), 40.02.03 Право и судебное администрирование (далее – Са, 9 респондентов), 39.02.01 Социальная работа (далее – Ср, 2 респондента). В ходе тестирования использовалась компиляция блоков вопросов «уровень групповой сплочённости», «оценка степени удовлетворённости жизнью» и «позитивные отношения» из методики на определение индекса групповой сплочённости

К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора», «Шкала удовлетворённости жизнью» Э. Динера (адаптация Елшанской С.П., Ануфриева А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарина О.Е., Семёнова Д.В.) и опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) с добавлением авторских вопросов – эмпирический метод. Корреляция Пирсона и шкала Чеддока – математический метод.

Результаты. Исследование показало, исходя из средней оценки студентов, что по шкале «позитивные отношения» обучающиеся имеют средний уровень (7-й стэн); по «уровню групповой сплочённости» - выше среднего; по «оценке удовлетворённости жизнью» - средний (более-менее доволен).

В случае с группами по шкале «позитивные отношения» средний уровень имеют специальности С, П, Са и Ср (6-й, 7-й, 6-й и 5-й стэны соответственно); по «уровню групповой сплочённости»: С, П и Са – выше среднего, а Ср – средний; по «оценке удовлетворённости жизнью»: П и Са – средний (более-менее доволен), а С и Ср – чуть ниже среднего (слегка недоволен).

Результаты оценки курсов обучения показывают следующее: по шкале «позитивные отношения» у 1-го, 2-го, 3-го и 4-го – средний уровень (7-й, 7-й, 6-й и 7-й стэны соответственно); по «уровню групповой сплочённости»: 1-й, 2-й и 3-й курсы – выше среднего, а 4-й – высокий; по «оценке удовлетворённости жизнью»: 1-й и 2-й – средний (более-менее доволен), а 3-й и 4-й – чуть ниже среднего (слегка недоволен).

Хотите ли Вы посетить тренинги, направленные на Ваш личностный рост и укрепление отношений в коллективе, в котором Вы находитесь?

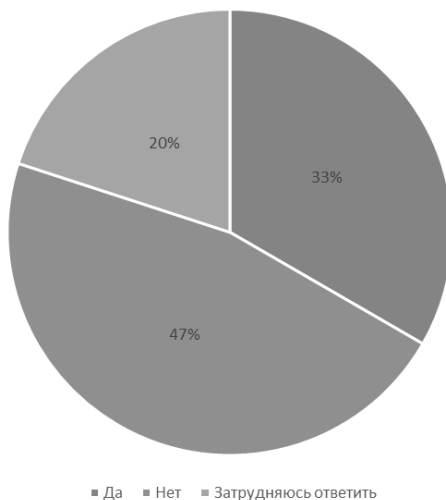


Рис. 1. Результат ответов на вопрос анкеты «Хотите ли Вы посетить тренинги, направленные на Ваш личностный рост и укрепление отношений в коллективе, в котором Вы находитесь?»

Корреляция Пирсона, вкупе со шкалой Чеддока, показывают на то, что между «позитивными отношениями» и «удовлетворённостью жизнью» есть прямая заметная связь (0,6), когда между «удовлетворённостью жизнью» и «групповой сплочённостью», как и «позитивными отношениями» с «групповой сплочённостью» присутствует прямая умеренная связь (0,3).

Выбрали ответ «Да» преимущественно студенты, обучающиеся по специальности П (8 респондентов), когда по курсам обучения лидируют 1-е и 2-е, имеющие одинаково по 7 респондентов. Из групп больше всего положительных ответов от П-1 (4 респондента).

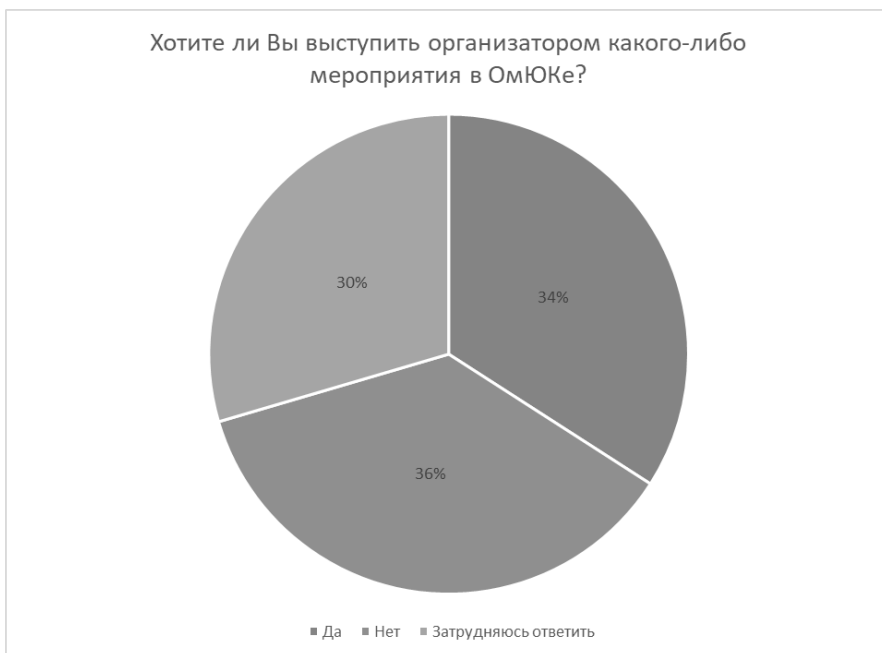


Рис. 2. Результат ответов на вопрос анкеты «Хотите ли Вы выступить организатором какого-либо мероприятия в ОмЮКе?»

На вопрос анкеты «Если да, то какие личностные качества Вы хотели бы в себе развить?» были даны следующие ответы: 1) «Работа с агрессией», 2) «Доверие к людям, я слишком подозрительно ко всем отношусь», 3) «Умение постоять за себя», 4) «Спокойствие», 5) «Самоуверенность», 6) «Целеустремлённость», 7) «Смелость, открытость», 8) «Чувство юмора», 9) «Умение постоять за себя и быть лидером. Инициативность. Открытость».

Стоит отметить, что больше всего ответов было от студентов со специальности П (5 респондентов), когда 1-й и 2-й курсы обучения разделили между собой по 4 респондента.

По вышеуказанным результатам можно составить среднестатистический социальный портрет студента ОмЮКа с позиции социального благополучия: это обучающийся, стремящийся к общению с окружающими и имеющий положительные отношения с

той группой, в которой он состоит. При этом его удовлетворённость жизнью держится на среднем уровне. У него имеется потребность в развитии определённых личностных качеств и работе с другими, а также он хочет иметь возможность стать организатором какого-либо мероприятия в колледже.

Обсуждение. По итогам исследования можно заключить, что гипотеза подтвердилась: прямая связь между указанными шкалами присутствует. Особенно стоит обратить внимание на то, что корреляция «позитивных отношений» и «удовлетворённости жизни» заметна – это говорит о том, что чем больше у студента имеется позитивных социальных отношений, то тем выше его удовлетворённость жизнью, как и наоборот.

При этом из всех методик именно шкала «удовлетворённости жизнью» оказалась в большинстве случаев чуть ниже среднего уровня – это оповещает о том, что требуется через создание определённых тренингов развить коммуникативные навыки студентов и создать условия, при которых они могли бы выступать инициаторами мероприятий в колледже. На востребованность тренингов указывают отмеченные студентами личностные качества, которые можно разделить на четыре группы: «агрессия», «враждебность», «неуверенность в себе», «отсутствие цели и мотивации». Если с агрессией и враждебностью работа должна проходить на психологическом уровне, где участвуют определённые специалисты (психологи, психиатры, психотерапевты и т.д.), то остальные качества преобразуются на социально-педагогической стадии, благодаря чему предложенный вариант решения проблемы имеет все шансы исправить сложившуюся ситуацию.

Также именно поэтому с целью повышения социального благополучия студентов необходимо перейти к новому подходу: неформальному образованию, подразумевающему под собой «кружковую деятельность, добровольное участие в тренингах и семинарах, посещение экскурсий, подготовка докладов и исследовательских работ для участия в конференциях и т.д.» [Короп, Плитко, 2023, с. 21].

В заключении стоит отметить, что исследование имеет перспективу и, при практическом применении полученных знаний, могут образоваться экспериментальные и контрольные

группы, на которых можно будет увидеть динамику изменения социального благополучия. Тема социального благополучия актуальна в студенческой среде ввиду желания обучающихся самореализоваться и интегрировать в группу, в которой они находятся, поэтому имеется запрос на технологии, удовлетворяющие данные потребности.

Библиографический список

1. Актуальность неформального образования для студентов Омского юридического колледжа, обучающихся по направлениям подготовки «Социальная работа» и «Право и организация социального обеспечения» // сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, 15-19 мая 2023 г. Ижевск: Удмуртский университет, 2023. 647 с.

2. Орлова Д. Г. Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Вестник Удмуртского университета. Серия: «Философия. Психология. Педагогика», 2016. Т. 26. Вып. 3. С. 53-62.

УДК 37.015.31

П. А. Позднякова

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Актуальность и важность психологического благополучия в современном мире является неотъемлемой частью процесса образования. Сельская школа является особенным местом обучения, где условия для психологического благополучия учащихся могут отличаться от городской среды. В данной статье рассмотрены особенности организации малокомплектной сельской школы, предложены практические рекомендации по оптимизации образовательного процесса и использованию доступ-

ных ресурсов, а также факторы, которые влияют на создание благоприятных условий в малокомплектной сельской школе и способы их улучшения.

Ключевые слова: психологическое благополучие; непрерывное образование; сельская малокомплектная школа; преимущества малокомплектной сельской школы; особенности работы малокомплектной сельской школы.

P.A. Pozdnyakova

CONTINUOUS EDUCATION IN A SMALL RURAL SCHOOL AS A BASIS FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SCHOOLCHILDREN

Annotation. The relevance and importance of psychological well-being in the modern world is an integral part of the educational process. A rural school is a special place of learning, where the conditions for the psychological well-being of students may differ from the urban environment. In this article we will look at the features of organizing a small rural school, practical recommendations will be offered for optimizing the educational process and using available resources, as well as factors that influence the creation of favorable conditions in a small rural school and ways to improve them.

Keywords: psychological well-being; continuing education; rural small school; the advantages of a small rural school; features of the work of a small rural school.

Одним из ключевых аспектов психологического благополучия в сельской школе является социальная поддержка [Байбородова, 2008; Рерке, Косых, Турлыкова, 2023]. Ученики из сельских районов часто ощущают большую связь с сообществом и близость к своим одноклассникам, что способствует формированию дружеских отношений и поддержке друг друга в трудных ситуациях. Однако недостаток доступных ресурсов может оказывать негативное влияние на психическое состояние учащихся [Зайкин, 2004; Рерке, Демаков, Ракитинский, 2022; Рерке, Горбач, 2023]. Вторым аспектом является физическая обстановка в

школе. Сельские школы зачастую имеют ограниченные возможности по обновлению инфраструктуры и оборудования, что может привести к неудобствам в обучении и отрицательному влиянию на психическое состояние учеников. Важно обратить внимание на ремонт и модернизацию школьных помещений, чтобы создать комфортные условия для учебы и развития детей.

Улучшение условий психологического благополучия в сельской школе может способствовать не только повышению успеваемости учащихся, но и формированию здоровых отношений в коллективе [Рерке, Горбач, 2023].

Одной из основных особенностей психологического состояния учеников сельской школы является ощутимое отличие от учеников городской школы. Учащиеся, проживающие в сельской местности, часто сталкиваются с ограниченным доступом к развлекательным и образовательным ресурсам, а также социальному окружению. Это может привести к чувству изоляции, низкой самооценке и депрессии [Щербакова, 2012, с. 108].

Однако, существуют определенные возможности для улучшения психологического состояния учеников в сельской школе. В первую очередь, необходимо создать условия для активного социального взаимодействия между учениками. Организация спортивных мероприятий, тематических клубов или школьных проектов поможет развить коммуникативные навыки и установить дружеские связи.

Важным аспектом является также работа с родителями учащихся. Сотрудничество семьи и школы может быть ключевым фактором в повышении психологического благополучия учеников. Организация родительских собраний, консультаций и тренингов для повышения педагогической компетенции и воспитания поможет родителям лучше понять потребности своих детей и обеспечить им поддержку.

Роль педагога в создании условий для психологического благополучия в сельской школе является особенно важной и ответственной. Педагог должен быть готовым к тому, что дети из сельских районов могут сталкиваться с различными трудностями,

связанными с уровнем образования, доступом к информации и социальными проблемами [Зайкин, 2004; Рерке, Демаков, Ракитинский, 2022; Рерке, Горбач, 2023].

Первоначальная задача педагога - создать доверительные отношения со своими учениками. Для этого необходимо проявить интерес к их жизни, прослушать их проблемы и поддержать их эмоционально. Важно также поощрять самостоятельность ребят, помогая им развивать навыки решения проблем самостоятельно.

Педагог должен обеспечить безопасную атмосферу в классе, где каждый ребенок чувствует себя комфортно и защищено. Для этого необходимо активное участие в предотвращении конфликтных ситуаций, налаживание дисциплины и контроля за поведением всех участников образовательного процесса.

Также, педагог должен помочь своим ученикам развивать навыки саморегуляции эмоций и стрессоустойчивости. В сельских школах дети могут сталкиваться с большим количеством стрессовых ситуаций, связанных с социальными и экономическими проблемами.

Роль школы требует особых подходов к организации образовательного процесса. Каждый класс объединяет учеников разных возрастов и различных уровней подготовки. В таких условиях необходимо создать систему непрерывного образования, которая бы предоставляла возможность каждому ученику индивидуально развиваться и получать новые знания и навыки [Зайкин, 2004, с.5].

Основываясь на федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в РФ» статья 14 считается, что малокомплектными считаются школы, реализующие программы начального общего образования с численностью учеников до 40 человек, основного общего - до 90, среднего общего - до 110 [3]. Однако, стоит отметить, что сельская малокомплектная школа характеризуется отсутствием одного или нескольких классов; сдвоенные классные комплекты; многопрофильность учительского состава.

Особенности организации непрерывного образования в сельской малокомплектной школе заключаются в том, что данная образовательная организация является единственным учебным

заведением на территории населенного пункта и сельского поселения. Это означает, что все дети из этой местности обучаются именно в этой школе, начиная с начальных классов и до окончания средней школы.

Для обеспечения непрерывности образования в таких условиях необходимо создать оптимальные условия для всестороннего развития каждого ученика внутри школы, так как в сельской местности отсутствуют центры дополнительного образования или досуга. В малокомплектной школе часто применяется комплексный подход к обучению, который предполагает индивидуальную работу с каждым ребенком и его личностную ориентацию. Преподаватели активно используют различные методики и формы работы, чтобы адаптировать процесс обучения к возможностям и потребностям каждого ученика [8, с.103].

Также особенностью организации непрерывного образования в сельской малокомплектной школе является отсутствие большого количества специализированных педагогических кадров. В связи с этим, учителя часто вынуждены преподавать несколько предметов одновременно и иметь широкий спектр межпредметных знаний и навыков. Учителя развивают свои знания и навыки путем повышения квалификации и переподготовки для того, чтобы восполнить нехватку педагогических кадров.

Однако сельские малокомплектные школы также имеют свои преимущества - одним из практических примеров успешной реализации непрерывного образования в сельской малокомплектной школе является введение дополнительных учебных программ и кружковой работы. Школы активно привлекают к работе с экспертами из разных областей знаний, чтобы расширить горизонты учеников и помочь им выбрать свое будущее направление.

В рамках этих программ проводятся различные мастер-классы, кружки и тренинги по интересующим учащихся темам. Например, организуются занятия по инновационным технологиям и программированию, сельскому хозяйству или экологии. Ученики имеют возможность не только получить новые знания, но также применить их на практике через создание проектов или участие в конкурсах на разных уровнях: муниципальных, региональных, федеральных и международных.

Кроме того, важным элементом непрерывного образования является развитие цифровых компетенций. В сельских школах все больше внедряются информационные технологии: используются интерактивные доски, компьютеры для проведения уроков. Ученики также обучаются основам программирования и работы с компьютерными программами, что позволяет им быть готовыми к цифровому будущему [Байбородова, 2008, с.88].

Для улучшения системы непрерывного образования в сельской малокомплектной школе необходимо применить ряд рекомендаций. Во-первых, следует разработать и внедрить программу профессионального развития педагогических кадров, чтобы они были готовы к работе в условиях сельской школы и имели знания и навыки для успешного преподавания разнообразных предметов.

Во-вторых, необходимо создать благоприятную образовательную среду, которая будет способствовать полноценному развитию учащихся. Для этого можно организовать дополнительные занятия по интересующим детей предметам или темам, а также проводить кружки и секции по спорту, творчеству и наукам. Это позволит раскрыть потенциал и развить социальную инициативность каждого ребенка, которая поможет им выбрать свое будущее направление.

Кроме того, важным аспектом является использование современных информационных технологий в образовательном процессе. Предоставление доступа к компьютерам и Интернету позволит учащимся сельских школ получать актуальную информацию, развиваться в сфере цифровых технологий, быть профессионально ориентированными и готовиться к будущей профессии.

Библиографический список

1. Байбородова Л.В. Сопровождение образовательной деятельности сельских школьников: монография. Ярославль: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2008. 88 с.
2. Зайкин М.И. Сельская школа: модернизация содержания образования // Сельская школа. 2004. № 2. С.3-6.
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273-ФЗ. Москва: Проспект, 2012. ст 14.

4. Рерке В.И. Модель развития информационно-психологической безопасности у обучающихся образовательной организации / В.И. Рерке, В.И. Демаков, В.В. Ракитский // Современный ученый. 2022. №5. С.182-188.

5. Рерке В.И. Социально-психологическое взаимодействие школы и семьи в процессе нравственно-полового воспитания старшеклассников / В.И. Рерке, М.В. Горбач // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2023. №3 (175). С.274-291. DOI: 10.25588/CSPU.2023.175.3.015.

6. Рерке В.И. Повышение социальной активности у студенческой молодежи посредством волонтерской деятельности (социально-психологический аспект) / В.И. Рерке, О.И. Косых, И.В. Турлыкова // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2023. Т. 17. № 3. С. 115-132.

7. Щербакова Е.В. // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). Санкт-Петербург : Реноме, 2012. С. 107-109.

8. Эрик Г. Эриксон. Детство и общество. Санкт-Петербург : Ленато, АСТ, Ф. С.100-104.

С.Е. Покровская, Д.В.Глазунова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ЯВЛЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В статье анализируется тема психологического благополучия как явления в обществе, при этом акцент делается на возможность исследования субъективного психологического благополучия. Рассматривая данный вопрос, авторы делают попытку определить возможный метод исследования уровня субъективного психологического благополучия личности, основанный на изучении системы приоритетов, устанавливаемых в определенной возрастной категории.

Ключевые слова: субъективное психологическое благополучие, личность, общество, приоритеты.

S.E. Pokrovskaya, D.V. Glazunova

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A PHENOMENON IN SOCIETY

Abstract. The article analyzes the topic of psychological well-being as a phenomenon in society, with emphasis placed on the possibility of studying subjective psychological well-being. Considering this issue, the authors make an attempt to determine a possible method for studying the level of subjective psychological well-being of an individual, based on studying the system of priorities established in a certain age category.

Keywords: subjective psychological well-being, personality, society, priorities.

Введение. При обилии теоретических и эмпирических исследований, разнообразии подходов к рассмотрению субъективного психологического благополучия с точки зрения философии, психологии, социологии наблюдается некая неопределенность и

разрозненность в понимании этого феномена. Проблематика достижения субъективного благополучия является краеугольным камнем в современной психологии. Примечательно, что ее актуализация произошла именно в социальной психологии, в которой она рассматривается сквозь призму социальных факторов. Феномен субъективного благополучия сложен по своей природе и включает в себя множественные аспекты как материального, так и нематериального порядка. [Ворожейкин, 2022, с.318] Субъективное благополучие выражает собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для его личности с точки зрения усвоенных им норм и представлений о внешней и внутренней среде, и характеризующееся ощущением удовлетворенности от себя и от окружающего мира. Понятие субъективного благополучия очень неоднозначно. Основной сложностью измерения благополучия - является субъективность даваемой оценки, так как на мнение человека, о каком-либо объекте, а тем более о самом себе, сильно влияют внешние и внутренние факторы. Анализ понятия субъективного благополучия предполагает рассмотрение этого явления во всей совокупности внешних и внутренних инстанций, системе социальных связей и отношений личности [Матюшина, 2016, с.128]. Отметим, что в зарубежной психологии подходы к исследованию психологического благополучия условно делятся на две группы: эвдемонистические и гедонистические (А. С. Ватерман, Э. Деси, Д. Каннеман, Р. Райан). Однако, по мнению исследователей, оба подхода не лишены недостатков. Главный недостаток гедонистического подхода состоит в его теоретической неразработанности, а эвдемонистического — в трудности эмпирической оценки психологического благополучия [Матюшина, 2016 с.129].

Основная часть. Поскольку в теоретической базе по феномену «психологического благополучия», наблюдается путаница, это ведет к проблемам диагностики психологического благополучия, и неверному выбору диагностического инструментария, следовательно к оценке полученных данных. Более того из-за отсутствия четких методов исследования в данной теме, наблюдается попытка использования некоторыми учеными данной тематики для манипулирования общественным мнением в

острых социально-политических вопросах. Основной сложностью является также определение чувства благополучия у большого количества людей. Так как, то, что может быть счастьем для одного, может обернуться несчастьем для другого. Особенно это актуально в сложившихся в настоящее время социально-политических условиях.

Для минимизации искажений в исследовании, в дальнейшем, при рассмотрении вопроса о психологическом благополучии константными должны быть приняты общечеловеческие морально-этические нормы и правила. Также в ходе исследования необходимо чтобы человек понимал, что его права не могут нарушать прав других людей. Поэтому создавать единую систему исследования на основе анкетирования без больших погрешностей не представляется возможным, исходя из этого предлагается другой способ изучения психологического благополучия, который может более или менее достоверно показывать уровень субъективного психологического благополучия личности и сделать выводы о реальном состоянии социального благополучия в определенных слоях общества и в соответствии с этим вырабатывать пути разрешения возможных социальных проблем в определенных социальных группах, а также оказывать помощь человеку в индивидуальной работе с ним. Субъективное благополучие не является показателем массовой удовлетворенности общества, оно является субъективным понятием каждого члена общества о счастье. Поэтому предлагается для понимания и изучения субъективного психологического благополучия использовать анализ на основе приоритетов, и изучать общество не одной однородной массой, а разделять его на группы, анализировать их по отдельности и на этом строить выводы о субъективном психологическом благополучии в обществе. Анализ на основе приоритетов также представляется эффективным и в индивидуальной работе с человеком. Приоритеты и цели, поставленные человеком в его жизни, а также его действия по достижению этих целей и результат, которого он достигает, и формируют у человека систему восприятия «субъективного психологического благополучия».

Восприятие, перцепция — система обработки чувственных данных, включающая бессознательную и сознательную

фильтрацию. Чувственное познание окружающего мира, субъективно представляющееся непосредственным. [Лекторский, 2010, с.2816]

Для начала исследования предлагается определить и разделить приоритеты и цели человека на две крупные группы:

1. Долгосрочные приоритеты и цели, как (общечеловеческие факторы и потребности).

2. Краткосрочные приоритеты и цели (те, которые актуальны на текущем этапе жизни человека).

При рассмотрении долгосрочных приоритетов и целей можно выделить такие общечеловеческие факторы, которые не теряют своей актуальности на протяжении всей жизни человека: потребность в жилище, отсутствие голода и эпидемий, отсутствие военных действий (хотя бы в той стране, где живет человек), здоровье, стабильность («уверенность в завтрашнем дне»), потребность быть нужным, потребность в уважении (которое должно быть основой здорового общества; человек должен быть уважаем (как потребность самого человека), и должен уважать других (как потребность общества) - без этого двойного фактора невозможно построения здорового общества). На основе долгосрочных приоритетов и целей можно проводить анкетирование и социологические исследования, но как мы видим, такие исследования не будут отражать в полной мере понятия субъективного психологического благополучия личности. И могут позволить изучить только ощущения людей в обществе их чувство защищенности или удовлетворенности в отношении того или иного общественного или социального объекта, обозначенного в вопросе. Сделать анализ о социальных и психологических проблемах общества на основе данного анкетирования не представляется возможным.

К краткосрочным приоритетам и целям относятся, те потребности и цели, которые актуальны на данном этапе жизни человека, и у каждого они будут индивидуальны. Для анализа субъективного психологического благополучия необходимо разделить изучаемую группу по возрасту и учитывать факторы влияния, произошедших исторических событий и социальных процессов в момент жизни определенного поколения, а также возмож-

ность некоторой погрешности из-за психологических и психических проблем личности (данный фактор можно скорректировать и исключить проведением дополнительного тестирования).

Классификацией Всемирной организации здравоохранения установлены следующие возрастные категории: 18 - 44 лет - молодой возраст, 45 - 59 лет - средний возраст; 60 - 74 года - пожилой возраст, 75 - 90 лет - старческий возраст; старше 90 лет – долгожители [<https://www.who.int>]. Что касается детства и юности различают периоды: младенчество (от рождения до 1 года), раннее детство (1—3 лет), игровой возраст, дошкольный (3 — 7 лет), школьный возраст (8— 12 лет), юность (13—18 лет). Для психологического анализа субъективного психологического благополучия возьмем приближенную к классификации ВОЗ следующую возрастную классификацию:

Период – 13-18	} Юность
Период – 18-23	
Период - 23-33	} Активная молодость (строят карьеру, создают семью, становятся родителями)
Период – 33-44	
Период – 45-59	} Средний возраст (утверждение в профессионализме, появление внуков, решение материальных вопросов, подведение итогов семейного статуса)
Период – 60-74	
Период– 75-90	} Пожилой возраст и старость (понижение активности, потеря здоровья, страх одиночества и возможной беспомощности)

Считаем, что данный метод тестирования не желательно проводить для возрастной группы младше 13 лет. Для данной возрастной категории должны быть предложены другие методы исследования, например, исследования в игровой форме, визуальные карточки и т.п.

Для каждого из периодов возрастов характерны свои более преобладающие приоритеты и цели, при этом долгосрочные приоритеты и цели остаются актуальными для всех групп возрастов. Стоит отметить, что при дисбалансе приоритетов в определенном возрасте в последующем будут наблюдаться проблемы психологического и социального характера в жизни самого человека и его близких. В 1969 году, когда Норман Бредберн выпустил работу под названием «Структура психологического благополу-

чия». Он понимал психологическое благополучие как баланс позитивных и негативных эмоций, которые мы накапливаем в течение жизни. Разница между двумя переживаемыми состояниями в жизни и является показателем благополучия. Даниэль Канеман говорил о модели благополучия, которая включает в себя оценку жизни, т.е. степень удовлетворенности ею, и переживаемое счастье. Переживаемое счастье – это такая модель опыта личности, которая принимает во внимание также оценку его длительности. Переживаемое счастье является важным компонентом, так как любой опыт в жизни человека будет тем более важен, чем более длительным он был. Оценка жизни важна ввиду того, что человек чувствует себя счастливее, если он удовлетворен положением вещей в его жизни. Из чего следует, что человек делает вывод о своей удовлетворенности, на данном этапе исходя из достижения поставленных целей и приоритетов, при искажении постановки целей и приоритетов человек может испытывать чувство неудовлетворенности, а также дисбаланс в эмоциях. Определенным периодам жизни соответствуют определенные цели и приоритеты, так приоритеты молодых людей не могут быть одинаковыми с приоритетами пожилого человека, а цели подростков не сходятся с целями людей зрелого возраста. Краткосрочные цели могут сменять друг друга, приоритеты же остаются довольно устойчивыми на протяжении всей жизни, и именно приоритеты можно соотнести по группам, а цели нет. Можно выделить такие приоритеты, как: семья, здоровье, работа, активное участие в общественной жизни, социум (принятие в социуме), реализация, развитие как личности, обустройство материальной сферы (рис.1).



Рис.1. Круг для проведения диагностики

Данные приоритеты актуальны на протяжении всей жизни человека и именно из приоритетов формируются кратковременные цели. Цель человеком ставится чаще всего четко, а вот приоритет в его жизни может и не проговариваться. Но кроме приоритетов и целей есть еще действия человека, которые он совершает для достижения своих целей, например, он будет говорить, что его цели и приоритеты одни, а поступать будет по-другому, делая упор на совсем другие приоритеты. То есть действия человека более чем цели показывают на то, как и какие приоритеты для него значимы. Определим примерные приоритеты, которые будут характерны для человека в том или ином возрасте.

Период «Детство»:

Для периода -0-3года – характерны следующие приоритеты:

Семья (защищенность, забота, любовь, нежность), социум (общение в социуме сверстников, принятие семьей), реализация и

развитие (чтобы у ребенка были игрушки, возможность познавать этот мир, игры).

Для периода - 3-7 года – характерны:

Семья (защищенность, забота, любовь, нежность, отсутствие ссор и разводов), социум (принятие в социуме как в детском коллективе, так и в семье), реализация.

Развитие является приоритетом для ребенка в этом возрасте, но в отличие от других приоритетов его помогают реализовывать родители, детский сад, школа, развивающие игры, возможность узнавать этот мир, общаться с другими детьми, возможность реализовываться, т.е. предлагать ребенку разные увлечения возможность рисовать, петь, танцевать, читать, играть в мяч, кататься на велосипеде, коньках и др.).

Для периода -7-13 года – характерны следующие приоритеты:

Социум (принятие в социуме важный пункт этого возраста, так как идет осознание «кто я», «что я могу»). Желательно, чтобы к этому возрасту, ребенок нашел те области, в которых преуспевает и начал раскрывать свой талант. Если этого не произошло нужно пробовать найти способы реализации ребенка в том, в чем он может чувствовать себя успешным). Также остается важным в этом возрасте отношения с семьей, принятие ребенка семьей и доверие в семье, и возможность развития (у ребенка должны быть развивающие игры, возможность качественно и в уважительной обстановке проходить обучение, возможность реализовываться в своих талантах, и иметь возможность заниматься этим серьезно, развивать свои сильные стороны, и подтягивать слабые, возможность обсуждать интересующие его вопросы, возможность и умение высказывать свое мнение), становятся актуальными вопросы обустройства материальной сферы и наличие личного пространства, учеба, возможность участия в общественной жизни, возможность удовлетворять познавательные потребности и другое.

Период «Юность»:

Для периода 13-18 лет – характерны следующие приоритеты:

Семья (чтобы была семья, и было к кому обратиться в трудных ситуациях, чтобы семье можно было доверять), социум (принятие в социуме переходит в этом возрасте в важный пункт), реализация (ребенок уже должен реализоваться в своих способностях и раскрыть свой потенциал и заниматься этим серьезно, развивать свои сильные стороны, и подтягивать слабые, если этого не произошло нужно срочно пробовать найти способы реализации ребенка, т.к. из-за низкой самооценки, в последующем, он может оказаться в беде), развитие как личность, обустройство материальной сферы и наличие личного пространства, активное участие в общественной жизни.

Период «Молодость»:

Для периода 18-23 года – характерны следующие приоритеты:

Семья (начало формирования семьи или стремление создать свою семью), социум (принятие в социуме, у мужчин более остро), реализация, развитие как личность (начинается поиск, четкое желание разобраться в себе), обустройство материальной сферы (появляется желание иметь свой дом, для создания семьи, желание сделать в своем пространстве все по-своему), активное участие в общественной жизни (желание привнести что-то свое, показать свою значимость, помочь кому-либо, или же просто быть активным участником общественной жизни)

Для периода 23-33 года – характерны следующие приоритеты:

Данный период – это период активной молодости, человек создает семью становится родителем, строит карьеру. Этот период будет проходить у всех по-разному, т. к. приоритеты в жизни каждый ставит свои. Для кого-то это семья, для кого-то это реализация, для кого-то - работа и построение карьеры, для кого-то активное участие в общественной жизни; в данный период вопрос о принятии в социум отходит на второй план, тогда как развитие личности и обустройство материальной сферы, также могут становиться на первый план. Таким образом, возможные приоритеты в этом возрасте могут выглядеть так: семья, работа (в этот период может быть и как реализация, и как карьера, и как средство обеспечения), здоровье(здоровый образ жизни), активное участие в

общественной жизни, развитие как личность, обустройство материальной сферы, социум (вопросы принятия в социуме отходят на задний план), реализация (может быть продолжена, или отложена в силу занятости или сложившихся обстоятельств).

Для периода 33-44 года – характерны следующие приоритеты:

Семья, работа (утверждение в профессионализме), здоровье, активное участие в общественной жизни, развитие как личность, обустройство материальной сферы, принятие в социуме, реализация. Вопрос о создании семьи, так или иначе, в этот период должен встать перед человеком. В данный период семья, работа, возможно здоровье могут стоять на переднем плане, активное участие в общественной жизни может сохраняться, развитие как личность снова выходит на передний план, т.к. это период переоценки ценностей и прошлого человека, а вот вопросы принятия в социуме отходят на задний план, реализация может быть продолжена, или отложена на время в силу занятости или выбора других приоритетов.

Период «Средний возраст»:

Для периода 45-59 года – характерны следующие приоритеты:

Семья (подведение итогов семейного статуса и стремление к семейному благополучию, появление внуков), работа (утверждение в профессионализме), здоровье, активное участие в общественной жизни, развитие как личность, обустройство материальной сферы (уже решены многие материальные вопросы), принятие в социуме, реализация.

Период «Пожилый возраст»:

Для периода 60-74 года – характерны следующие приоритеты:

Здоровье (в связи с его потерей в этом возрасте выходит на первый план), семья (появляется страх одиночества и покинутости, поэтому семья, является важным фактором в этом возрасте, продолжение себя во внуках, передача жизненного опыта), работа (становится болезненной темой, т.к. на активную работу «здоровья не хватает», а пенсионный возраст – возраст малоимущих), активное участие в общественной жизни (повышается в связи с

появлением свободного времени), развитие как личность (подведение итогов жизни), обустройство материальной сферы (может стоять остро), принятие в социуме (кому-то не важно, а у кого-то переходит на первый план), реализация (не значительна, но может и повышаться, некоторые реализуют свои мечты).

Выводы. Таким образом, разным периодам жизни будет свойственна разная расстановка приоритетов, но искажение в постановке приоритетов (в частности постановка приоритетов не свойственных определенному возрасту создают дисбаланс, что может влиять на восприятие человеком субъективного психологического благополучия. Основной проблемой является не только то, какие приоритеты, в каком возрасте актуальны и соответствуют ситуации, то есть являются они первостепенными или второстепенными, но и то, до какой степени они остро воспринимаются человеком. Те приоритеты, которые выбирает человек чаще всего закладываются в детстве: в семье, школе, социуме (в том числе и в СМИ). В дальнейшей жизни они могут меняться под действием окружения, общества, обстоятельств жизни самого человека, но так или иначе от того, какие мы выбираем приоритеты в своей жизни, какие цели ставим, как мы идем к достижению целей, какого результата достигаем и как умеем распорядиться этим результатом, определяет каков будет уровень нашего субъективного психологического благополучия, благополучия семьи или профессионального психологического благополучия. И чем «здоровее» и конструктивнее будут у человека приоритеты на определенный возраст, тем быстрее он достигнет психологического благополучия.

Несмотря на то, что понятие «психологическое благополучие» и его возможные вариации изучается уже более 50 лет, единого понимания данного феномена на сегодняшний день не существует. Считаем, что данный вопрос является актуальным и заслуживающим дальнейшего изучения и рассмотрения.

Библиографический список

1. Ворожейкин С.А. Теоретические подходы к изучению феномена субъективного благополучия // Известия Саратовского

университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11. Вып. 4 (44). С. 316–327.

2. Матюшина М.Г. Основные подходы к раскрытию понятия «субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Санкт-Петербургский государственный университет. 2016. С. 127–131.

3. Лекторский В. А. Восприятие // Новая философская энциклопедия : в 4 т./ пред. науч.-ред. совета В. С. Стёпин. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Мысль. 2010. 2816 с.

4. Всемирная Организация Здравоохранения. Сайт: <https://www.who.int> (дата обращения: 13.02.2024)

5. Джидарьян И.А. Проблема счастья в русском менталитете // Сознание личности в кризисном обществе. Москва, 1995. С. 34-48

УДК 159.9

А.А. Полуян

ПРОБЛЕМА МНОГООБРАЗИЯ ПОНИМАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В НАУКЕ

Аннотация. В статье поднимается проблема многообразия понимания здоровья в науке. Целью данной статьи является систематизация видов здоровья, которые на сегодняшний день выделяют в науке. В справочно-энциклопедической литературе представлены различные виды здоровья: физическое, соматическое, репродуктивное, половое, психическое, психологическое, нравственное, социальное и профессиональное здоровье. Нами выделены специфические характеристики каждого вида здоровья. В современной науке сложился комплексный подход к пониманию феномена здоровья. Феномен здоровья рассматривается на трех уровнях: физическом, психологическом и социальном.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, психологическое здоровье, репродуктивное здоровье, общественное здоровье.

A.A. Poluyan

THE PROBLEM OF DIVERSITY IN UNDERSTANDING HEALTH IN SCIENCE

Annotation. The article raises the problem of the diversity of understanding of health in science. The purpose of this article is to systematize the types of health that are currently identified in science. The reference and encyclopedic literature presents various types of health: physical, somatic, reproductive, sexual, mental, psychological, moral, social and professional health. We have identified the specific characteristics of each type of health. Modern science has developed a comprehensive approach to understanding the phenomenon of health. The phenomenon of health is considered at three levels: physical, psychological and social.

Keywords: health, physical health, psychological health, reproductive health, public health.

В настоящее время в обществе формируется качественно новое отношение к феномену здоровья. Общество стремится к повышению качества жизни, к профессиональной самореализации. Складывается понимание, что забота о здоровье является важным условием сохранения и формирования не только физического, но и психологического благополучия современного человека.

В науке существует множество подходов к определению понятия здоровья. Первоначально феномен здоровья изучался в рамках медицины, и рассматривался относительно физического состояния человека. Термин «здоровье» понимался как состояние организма, при котором все его органы правильно функционируют [Толковый словарь русского языка, 2003, с.547].

С развитием науки и общества феномен здоровья стал изучаться другими науками, в том числе психологией, и наполнился новым содержанием. Каждая наука стала рассматривать термин «здоровье» с точки зрения своего предмета. Благодаря этому в науке появилось многообразие видов здоровья. Далее мы

рассмотрим и систематизируем виды здоровья, которые на сегодняшний день выделяют в науке. Для этого мы обратимся к справочно-энциклопедической литературе.

Например, в терминологическом ювенологическом словаре представлен термин «индивидуальное здоровье», который трактуется следующим образом: «динамическое состояние человека, которое определяется механизмами самоорганизации его систем, характеризуется энергетическим, пластическим и информационным обеспечением процессов самоорганизации, а также является основой проявления биологических и социальных функций» [Терминологический ювенологический словарь, 2005]. Исходя из этого определения, основными критериями индивидуального здоровья являются устойчивость к воздействию патогенных факторов и способность компенсировать патологический процесс.

Также в многочисленных терминологических словарях встречается понятие «общественное здоровье». Б.Б. Прохоров определяет данный термин как «основной признак, основное свойство человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена общности людей и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальную и биологическую функции» [Прохоров, 2011, с.153].

Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин акцентируют внимание на том, что общественное здоровье – «социально-политическая категория, характеризующаяся воспроизводством населения, его физическим и духовным развитием, сохранностью потенциала и активности жизни популяции, обусловленных уровнем развития общественных ресурсов, качества жизни и окружающей среды» [Вайнер, Кастюнин, 2018, с. 132].

К специфическим характеристикам общественного здоровья можно отнести следующее: наличие приспособительных реакций у каждого члена общества и способность общности в любых условиях выполнять свои функции.

Разновидностью общественного здоровья является нравственное здоровье. В терминологическом ювенологическом словаре дается следующее определение этого термина: «комплекс

характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека» [Терминологический ювенологический словарь, 2005]. Авторы определения фокусируют внимание на том, что основу этого вида здоровья составляет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в социальной среде.

Индивидуальное, общественное и нравственное здоровье, как разновидности второго, раскрывают феномен здоровья на социальном уровне.

В нескольких источниках встречается термин «умственное (нормальное здоровье». Авторы детерминируют умственное или нормальное здоровье как состояние присущее человеку, при котором его «психика и поведение являются вполне нормальными», отмечая, что умственное нездоровье присуще людям с теми или иными отклонениями [Немов, 2007, с.256].

Е. Р. Калитеевская и Д. А. Леонтьев используют термин «психологическое здоровье» и определяют его как «характеристику индивида, используемую в психологии для оценки полноценности его психической жизни и необходимости психологической помощи [Калитеевская, Леонтьев, 2006, с. 103].

Авторы выделяют также психическое здоровье. Так Л.А.Карпенко, А.В.Петровский и М.Г. Ярошевский подчеркивают, что психическое здоровье является «интегральной характеристикой полноценности психологического функционирования индивида» [Карпенко, 1998, с. 215].

С. Ю. Головин в качестве специфических характеристик психического здоровья выделяет отсутствие болезненных психических проявлений и адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Автор подчеркивает, что содержание понятия включает в себя комплекс медицинских, психологических и социальных критериев [Головин, 2007, с. 256]. Представленные авторами понятия раскрывают феномен здоровья на психологическом уровне.

В справочно-энциклопедической литературе также встречается термин «физическое здоровье». Например, в словаре-справочнике современного общего образования представлено следу-

ющее определение: «объективное состояние человека, при котором у него проявляются способности к саморегуляции функций организма, гармонизации физиологических процессов и адаптация к различным факторам внешней среды» [Тюмасева, 2003, с.269].

Близким по значению термином является «соматическое здоровье». В словаре «Психология человека от рождения до смерти» авторы определяют его как «характеристику состояния и работоспособности внутренних органов» [Психология человека..., 2002, с.432]. Эти понятия описывают состояние внутренних органов и систем человека, и здоровье человека на физическом уровне.

Кроме того, авторы выделяют репродуктивное и половое здоровье. На первый взгляд, эти виды здоровья также можно отнести к физическому уровню. Обратимся к некоторым понятиям, представленным в справочной литературе. Например, под репродуктивным здоровьем понимают «состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов» [Охрана репродуктивного здоровья..., 2003].

Л.Л. Каталымов характеризует половое здоровье как «комплекс физиологических, эмоциональных и социальных аспектов сексуального взаимодействия людей, обогащающих личность» [Каталымов, 2007, с.85].

Ю.П. Прокопенко также раскрывает в определении все три компонента, и подчеркивает важность полового просвещения и права человека на получение информации в области сексологии [Прокопенко, 1999, с.198].

Репродуктивное и половое здоровье выходит за рамки физического здоровья, включающего в себя только здоровье репродуктивной системы, ее функций и процессов. Мы можем утверждать, что реализуется комплексный подход к пониманию здоровья.

Таким образом, в науке существует комплексный подход к определению феномена здоровья. Феномен здоровья рассматривается на социальном, психологическом и физическом уровнях.

Каждый уровень является компонентом здоровья в целом. В качестве основных выделяют следующие виды здоровья: физическое, соматическое, репродуктивное, половое, психическое, психологическое, нравственное, индивидуальное и общественное здоровье. Основываясь на рассмотренных нами терминах и определениях, можно сделать вывод, что общим у различных видов здоровья является наличие критерия, с помощью которого можно определить «здоровье» или «нездоровье».

Библиографический список

1. Вайнер Э.Н. Адаптивная физическая культура. Краткий энциклопедический словарь / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. Москва : Флинта, 2018. 144 с.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. 2-е издание, переработанное и дополненное. Москва : Харвест, 2007. 976 с.
3. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А. Большая российская энциклопедия / Е.Р. Калитеевская, Д.А. Леонтьев. Москва : Большая Российская Энциклопедия, 2006. т. 6. с. 103-104
4. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1998. 512 с.
5. Каталымов Л.Л. Словарь по сексологии. Москва : Дрофа, 2007. 105 с.
6. Немов Р.С. Психологический словарь. Москва : ВЛАДОС, 2007. 559 с.
7. Охрана репродуктивного здоровья работников. Основные термины и понятия (утв. Минздравом рф 02.10.2003 п 11-8/13-09. Режим доступа: <https://www.consultant.ru> (дата обращения: 20.01.2024).
8. Прокопенко Ю.П. Полный сексологический словарь. 3. изд., перераб. и доп. Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 1999. 394с.
9. Прохоров Б.Б. Экология человека : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательский центр «Академия», 2011. 368 с.
10. Реан А.Н. Психология человека от рождения до смерти. Санкт-Петербург : ПРАЙМЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.

11. Терминологический ювенологический словарь / Под науч. ред. д-ра экон. наук, акад. РАЕН, проф. Е.Г. Слуцкого. Москва, 2005. Режим доступа: <https://yjuvenologicheskyy.academic.ru> (дата обращения: 09.01.2024).

12. Толковый словарь русского языка : Ок. 2000 слов. ст., свыше 12000 значений / Ахапкин Д.Н. [и др.]. Москва : Астрель [и др.], 2003. 989 с.

13. Тюмасева З.И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов, Н.П. Щербак. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 464 с.

УДК 371.94

В.Н. Поникарова

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается профессиональное психологическое благополучие как компонент профессиональной готовности. Профессиональная готовность педагогов изучалась автором более двадцати лет. Типологию готовности соответствует этапам исследования. Стрессогенность педагогической деятельности возраста в условиях инклюзивного образования. В качестве показателей изучались профессионально важные качества, типология профессиональных трудностей. Автором были получены результаты, которые характеризуют динамику профессионального психологического благополучия. Каждый этап исследования показал специфику и типологию. Использование методов математической статистики позволяет выявить значимые тенденции в типологии профессионального психологического благополучия. Профессиональное психологическое благополучие можно рассматривать как ресурс, который способствует формированию и реализации (в том числе) готовности педагогов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное психологическое благополучие, профессиональная готовность, профессионально важные качества педагога, типология профессиональных трудностей, модели профессионального поведения.

V.N. Ponikarova

PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL READINESS

Annotation. The article examines professional psychological well-being as a component of professional readiness. A set of methods was used to study professional psychological well-being. Professionally important qualities and a typology of professional difficulties were studied as indicators. The author obtained results that characterize the dynamics of professional psychological well-being. Professional psychological well-being can be considered as a resource that contributes to the formation of teachers' readiness for professional activities.

Keywords: professional psychological well-being, professional readiness, professionally important qualities of a teacher.

Педагогическая деятельность, как все иные виды деятельности человека, имеет возможность рассматриваться как профессиональная и непрофессиональная.

Профессиональной педагогической деятельностью занимаются люди, имеющие профессиональную подготовку и соответствующую квалификацию [Митина, 2005].

Педагогическая деятельность признается одной из самой трудоемких и стрессогенных. В современных условиях широкого внедрения новой образовательной парадигмы – инклюзивного образования и формирования инклюзивного образовательного – пространства вопрос профессионального психологического благополучия педагогов стоит особенно остро.

Профессиональное психологическое благополучие можно рассматривать как синоним профессионального благополучия.

Профессиональное благополучие рассматривается нами в русле эвдемонистического подхода, т.е. как феномен, включающий в себя когнитивный и/или рефлексивный компонент (мысли, суждения, сравнения, атрибуции, отношения) [Созонтов, 2006].

Для изучения профессионального благополучия педагогов (как одного из условий и компонентов готовности к профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образовательного пространства) нами был использован комплекс взаимодополняющих методик [Фесенко, 2005].

Профессиональная готовность понимается как многоуровневый комплекс индивидуально-психологических особенностей, характеристик и качеств личности, необходимых для успешного овладения деятельностью [Старовойт, 2021].

Нами изучались профессионально важные качества педагога, типология профессиональных трудностей, модели профессионального поведения, ведущие стратегии преодоления профессиональных трудностей и др.

Первый этап исследование проводился в период с 2007 по 2017 гг. Репрезентативная выборка составила 180 человек. Второй этап исследования был проведен в период с 2017 по 2020 гг. (репрезентативная выборка – 180 человек), а третий – с 2020 по настоящее время (репрезентативная выборка – 120 человек). Дизайн выборки осуществлен рандомным методом. В исследовании приняли участие педагоги и специалисты, реализующие инклюзивное образование на территории Северо-западного Федерального округа РФ [Поникарова, 2019].

Объектом исследования выступила динамика готовности педагогов к профессиональной деятельности (в т.ч. в условиях инклюзивного образовательного пространства), предметом исследования явились такие показатели готовности, как: структура, уровни и типология готовности, а также факторы риска, которые снижают эффективность профессиональной деятельности.

В качестве типологии готовности мы выделили Initiation, Supporting и Transferencing, которые условно соответствуют этапам нашего исследования.

Каждая типологическая группа характеризуется уникальным сочетанием и спецификой содержания компонентов и уровней готовности.

Ведущими профессионально важными качествами в выборке последовательно выступали: коммуникативные умения, проектировочные умения и направленность на работу в условиях инклюзивного образования.

Наименее востребованными оказались организаторские умения, общая культура и результативность деятельности педагога в условиях инклюзивного образования.

Анализ полученных данных рейтингового анализа показывает, что в группе Initiation наиболее хорошо сформированы коммуникативные умения (Умение устанавливать контакты с коллегами), а также гностические (Умение систематически пополнять свои знания путем самообразования) и проектировочные умения (Планирование системы воспитательно-образовательной работы).

В группе Supporting лучше всего сформированы коммуникативные умения (Умение устанавливать контакты с коллегами), а также гностические (Умение систематически расширять свои знания путем изучения опыта коллег) и направленность на работу в условиях инклюзивного образования (Готовность работать в условиях инклюзивного образования).

В группе Transferencing сформированы такие профессионально важные качества, как: направленность на работу в условиях инклюзивного образования и готовность работать в условиях инклюзивного образования.

Использование критерия Спирмена показали наиболее значительные корреляции между типологическими группами Initiation и Supporting ($r=0,88$, $p \leq 0,01$) и Initiation и Transferencing ($r=0,81$, $p \leq 0,01$).

Результаты анализа профессионального поведения показывают, что в группе Initiation профессиональное поведение характеризуется необходимостью поддержки со стороны коллег и близких, а также стремлением к совершенству в профессиональной деятельности.

Результаты анализа профессионального поведения в группе Supporting характеризуется тенденцией к активному преодолению трудностей, стремлением к совершенству в профессиональной деятельности и необходимостью поддержки со стороны коллег, а также личностной значимостью в профессиональной деятельности.

Анали профессионального поведения в группе Transferencing характеризуется преимущественно необходимостью поддержки со стороны коллег и близких.

В целом по группе профессиональное поведение характеризуется необходимостью поддержки со стороны коллег и близких, а также тенденцией к активному преодолению трудностей.

Данные использования критерия Спирмена также показали наиболее значительные корреляции между типологическими группами Initiation и Transferencing ($r=0,69$, $p \leq 0,01$) и Initiation и Transferencing ($r=0,70$, $p \leq 0,01$).

Нами были условно выделены следующие модели профессионального поведения: оптимальный, ориентированный, экономный и критический.

В типологической группе Initiation преобладают педагоги с экономным и критическим моделями профессионального поведения; в типологической группе Supporting наиболее часто отмечены модели ориентированного и экономного профессионального поведения. Среди педагогов Transferencing чаще встречаются также педагоги с моделями ориентированного и экономного профессионального поведения, вместе с тем, у педагогов этой группы наиболее часто встречается модель оптимального поведения.

Использование критерия хи-квадрат выявило наиболее существенные различия между группами Initiation и Transferencing ($\chi^2 = 11,35$, при $p < 0,01$).

Результаты анализа значимости профессиональной деятельности показывают, что высокий уровень значимости отмечается в группах Initiation и Transferencing, в группе Supporting преобладает средний уровень, в целом по группе – преобладает высокий и средний уровень значимости профессиональной деятельности.

Для сравнения выборок по показателям значимости профессиональной деятельности нами был использован критерий хи-квадрат. Он выявил наиболее существенные различия между группами Initiation и Transferencing ($\chi^2 = 7,91$ при $p < 0,05$).

Результаты анализа профессиональных трудностей в сфере инклюзивного образования позволяет отметить, что в группе Initiation наиболее значимыми трудностями являются Психолого-педагогическая диагностика детей и Работа с родителями. В группе Supporting наиболее значимыми трудностями являются Индивидуальная форма организации образовательного процесса и также Работа с родителями. В группе Transferencing таковыми явились Коррекционно-воспитательная работа с детьми и Работа с родителями.

В целом по выборке наиболее часто в качестве профессиональной трудности отмечены Психолого-педагогическая диагностика детей и Работа с родителями.

Данные использования критерия Спирмена показали наиболее важные корреляции между типологическими группами Initiation и Transferencing ($r=0,61$, $p \leq 0,05$) и Initiation и Transferencing ($r=0,76$, $p \leq 0,01$).

Изучение доминирующих скиллз у педагогов проводилось с помощью авторского опросника «Life. Hard. Soft» (только между типологическими группами Supporting и Supporting).

У испытуемых Supporting лучше всего сформированы Hard скиллз, т.е. профессиональные качества (40% респондентов), тогда как в руппе Transferencing явно преобладают Soft скиллз (46% респондентов).

Использование методов математической статистики (критерий Пирсона хи-квадрат) показало статистически значимые различия между этими типологическими группами ($\chi^2 = 24,59$ при $p < 0,01$).

В целом наиболее часто отмечается незначительное превалирование Soft скиллз (35 % респондентов) при равных показателях Life скиллз и Hard скиллз по 32%.

В целом по выборке наряду со специфическими, можно отметить и общие особенности профессионального психологического благополучия. Среди профессионально важных качеств

предпочтение отдается коммуникативным, что согласуется с результатами опросника «Life. Hard. Soft».

Можно также отметить относительно высокий уровень развития профессионально важных качеств по всей выборке. Среди профессиональных трудностей чаще всего упоминается индивидуальная форма организации образовательного процесса.

Наиболее частой моделью поведения является модель, ориентированная на успешную профессиональную деятельность в условиях инклюзивного образовательного пространства. К особенностям профессионального поведения мы отнесли переживание профессионального успеха в совокупности с традиционно высокой значимостью профессиональной деятельности. Преодоление трудностей профессиональной деятельности осуществляются с использованием таких стратегий, как поиск социальной поддержки и техники компромисса.

Таким образом, профессиональное психологическое благополучие можно рассматривать как ресурс, который способствует или препятствует формированию и реализации (в том числе) готовности педагогов к профессиональной деятельности (в условиях инклюзивного образовательного пространства). Следовательно, мы можем отметить не только наличие динамики, связанной с готовностью педагогов к работе в новых для себя условиях, но и значимое изменение ее отдельных компонентов, включая профессиональное психологическое благополучие.

Библиографический список

1. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова. Москва, 2005. 346 с.

2. Поникарова В. Н. Динамика готовности педагогов к инклюзивному образованию: этапы, особенности и тенденции: монография. Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2019. 122 с.

3. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. №4. С. 105-114.

4. Старовойт Н.В. Формирование инклюзивной готовности будущих педагогов: модель, направления, технологии: монография / Н.В. Старовойт, В.Н. Поникарова. Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2021. 148 с.

5. Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности / П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95–129.

УДК 331.44

Е.И. Приходченко, В.В. Жир

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются составляющие элементы профессионального благополучия, их зависимость от разных факторов. Исследуется взаимосвязь профессионального благополучия преподавателя с профессиональным благополучием обучающихся, изучаются особенности взаимодействия между ними в процессе обучения, важность содержания и стиля педагогического общения, организаторских способностей и нравственных качеств преподавателя, необходимости использования основ здорового образа жизни, его основных составляющих, а также связи с дисциплинами в вузе. Предлагаются мероприятия, необходимые для обеспечения и поддержания здорового образа жизни.

Ключевые слова: профессиональное психологическое благополучие, психологическое благополучие преподавателя, психологическое благополучие студента, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.

E.I. Prikhodchenko, V.V. Zhir

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR TEACHERS AND STUDENTS

Abstract. The article examines the constituent elements of professional well-being, their dependence on various factors, examines the relationship between the professional well-being of a teacher and the professional well-being of students, the peculiarities of interaction between a teacher and students in the learning process, the importance, content and style of pedagogical communication, organizational abilities and moral qualities of a teacher, the need to study the basics of a healthy lifestyle, its main components, communication with disciplines at the university, activities are offered, necessary to ensure and maintain a healthy lifestyle.

Keywords: professional psychological well-being, psychological well-being of the teacher, psychological well-being of the student, healthy lifestyle

В последнее время в нашей системе образования много внимания уделяется уровню профессиональной подготовки преподавателя и контролю за его соблюдением, появляется множество новых стандартов, которым он должен соответствовать. Большое количество научных работ посвящены профессиональному развитию преподавателей. Но очень важным фактором, позволяющим им развиваться в профессиональном направлении, совершенствовать образовательную среду, создавать условия для гармоничного развития личности обучающегося является удовлетворённость его трудом и избранной профессией в целом, важность его психологического благополучия. Названной проблемой занимаются такие учёные и исследователи, как: Е. П. Агапов, Л.Н. Голина, М.В. Ермолаева, Г.В. Зароднюк, И. В. Заусенко, С. А. Минюрова, С.Д. Резник, О.А. Вдовина, Л.Д. Столяренко, Г.М. Соловьёв, Е.Б. Филинкова, Р.М. Хусаинова, Э.Н. Гилемханова, И. В. Шефер, М. В. Садретдинова и другие.

Большое количество исследований посвящено проблеме психологического благополучия преподавателя, что объясняется

важностью поддержания и достижения его устойчивого психологического состояния. Само же психологическое благополучие преподавателя тесно взаимосвязано со здоровьем обучающегося, активно влияет на модели его поведения и всестороннее развитие, уровень самореализации и успеваемости, самопознания и самоопределения [Ермолаева, 2017]. Все эти вопросы связаны с внедрением и поддержанием основ здорового образа жизни обучающихся и являются одной из основных задач образования в целом в высшей школе - в частности, здоровьесбережением и развитием гармоничной личности как обучающегося, так и педагога.

Факторы, которые обеспечивают достижение психологического благополучия, уже довольно широко исследованы и изучены современными учёными. Это адекватная оценка личностных достижений, принятие и осознание ответственности за выбор профессиональной деятельности, наличие определённой стратегии решения задач и проблем, позитивная самомотивация, психологическая независимость преподавателя [Заусенко, 2012]. К вышеуказанному хочется добавить и такие факторы, как - способность и гибкость при рассмотрении проблемы с разных сторон, ощущение социальной поддержки, общая удовлетворенность жизнью [Хусаинова, 2019], а также фактор, необходимый с точки зрения профессиональной деятельности и карьерного роста, готовность преподавателя к педагогической деятельности в условиях, установленных современными образовательными стандартами.

Важно учитывать, что удовлетворенность преподавателя трудом и своей профессией является существенной составляющей его удовлетворённости жизнью в целом. Удовлетворённость профессией является неким соотношением ожиданий, потребностей, запросов педагогов и их реальным воплощением относительно условий и процесса профессиональной деятельности [Шефер, 2019], важным показателем, демонстрирующим отношение преподавателя к педагогической деятельности. Ведь от удовлетворённости профессией полностью зависит удовлетворённость трудовой деятельностью [Реунова, 2018]. В целом, можно выделить три основных фактора удовлетворённости выполненной ра-

ботой. Первый фактор - содержательный: удовлетворение непосредственно от содержания работы, от наполняемости учебной программы, что включает в себя результат обучения студентов, обратную связь с ними, общение и взаимоотношения с администрацией, родителями обучающихся. Второй фактор - материальный: удовлетворение уровнем оплаты труда и техническим оснащением учебного заведения. Третий фактор – социальный: удовлетворение от социального статуса преподавателя [Агапов, 2016].

Профессиональное психологическое благополучие преподавателя невозможно рассматривать отдельно от профессионального психологического благополучия обучающихся. Ведь учебная деятельность обучающихся в вузе – одна из важнейших и содержательных сторон личностного и профессионального формирования человека. Это регулируемый процесс получения знаний, умений и навыков, развития и становления личности человека, который чётко направлен и регламентирован планами и программами. Важная роль в процессе обучения отводится непосредственно преподавателям. Ведь именно от степени взаимодействия преподавателя и обучающегося зависит уровень подготовки и уровень знаний, которым будет оперировать выпускник в своей будущей профессиональной деятельности. Следует сказать, что учебный процесс - это процесс с обратной связью, двусторонний процесс, в котором не только преподаватели, но и сами обучающиеся оказывают влияние как на процесс обучения, так и на самого преподавателя. Возможный выбор вариантов подхода преподавателя к группе обучающихся зависит именно от них самих.

Рассматривая результаты исследований особенностей взаимодействия между преподавателем и обучающимися в процессе обучения, можно утверждать, что, в первую очередь, при оценке культуры поведения и внешнего вида, студенты обращают внимание на коммуникативные навыки педагога. Хотя и современность, и уместность в одежде, причёске тоже имеют большое значение при оценке внешнего вида.

Одной из главных форм педагогического воздействия на обучающегося является педагогическое общение, которое следует рассматривать как средство решения определённых задач

обучения, как социально-психологический процесс, обеспечивающий успешность образования и воспитания. Очень важен стиль педагогического общения, который можно рассматривать как некую систему взаимодействия преподавателя и обучающегося, имеющую определённые особенности социально-психологического характера и включает творческие способности, коммуникативную технику и личностно-ориентированный подход в отношениях. Важно указать на специфику педагогического общения, которая проявляется в его направленности: имеется ввиду не просто взаимодействие как процесс, а его непосредственное влияние на самих обучающихся, на выполнение основной задачи педагогической системы - усвоение учебного материала и формирование на этой основе знаний, умений и навыков. Здесь можно говорить о трёх целях педагогического общения – на учебный процесс в целом, на взаимодействие с обучающимися и на конкретный предмет усвоения.

Следует уделять внимание при построении модели общения с обучающимися организаторским компетенциям преподавателя: коммуникабельности, умению направлять коллективную учебную и научную деятельность, обладанию чувством эмпатии; нравственным качествам педагога: духовным качеством, культуре поведения. Коммуникабельность включает в себя построение отношений с обучающимися, коллегами в разных ситуациях; умение организовать виды деятельности – подбор и формирование коллективов для реализации различных вузовских программ; личная привлекательность – умение преподавателя завоевывать авторитет и доверие студентов, развивать уверенность в себе, обладать таким качеством, как абнотивность. Нравственные качества, а именно – духовные, включают в себя: честность, порядочность, скромность; культуру поведения – это вежливость при общении, внимание к окружающим, терпимость, уравновешенность, тактичность, опрятность. Все эти компетенции и качества позволяют получить довольно высокую оценку преподавателя от обучающихся, достигнуть поставленных педагогических целей, досконального уровня преподавания и успешных результатов обучения [Резник, 2015].

Возвращаясь к рассмотрению проблемы профессионального психологического благополучия преподавателя и обучающихся важно отметить и рассмотреть прямо пропорциональную связь вышеуказанных факторов психологического благополучия и состояния здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

Важный фактор, оказывающий влияние на результат обучения и на уровень комфорта участников получения образования, является поддержание здоровья обучающегося (здоровьесбережение), обучение основам здорового образа жизни и соблюдение его на протяжении всей своей профессиональной деятельности и жизни в целом. Говоря о здоровом образе жизни, мы имеем ввиду образ жизни человека, который направлен на сохранение здоровья, профилактику заболеваний и укрепление всего организма в целом. Можно выделить основные составляющие здорового образа жизни: соблюдение режима труда и отдыха, режим питания, организация сна и двигательной активности, соблюдение гигиены, профилактика вредных привычек, культура общения и психофизическая регуляция организма. Все эти составляющие тесно взаимосвязаны и не могут рассматриваться отдельно как факторы, определённо влияющие на нарушение здорового образа жизни, и, как следствие на уровень жизни человека.

Рассматривая элемент здорового образа жизни, которым является психофизическая составляющая, характеризующаяся, в какой-то степени профессиональным психологическим благополучием и включающая в себя множество составляющих, оказывающих влияние на уровень комфорта жизни, можно проследить зависимость результативности процесса обучения и психологическим и физическим состоянием участников учебно-воспитательного процесса. Физическая культура как дисциплина, входящая в единый педагогический процесс вуза, обладает огромным потенциалом развития личности, множественными возможностями саморазвития и совершенствования обучающихся как личностей, а в будущем и как профессиональных работников, соблюдающих правила здоровьесбережения на протяжении всей своей жизни.

Для формирования здорового образа жизни в вузе можно организовать несколько мероприятий: провести занятий по видам спорта и системам физической подготовки с учётом интересов обучающихся; включить лекционный цикл о человеческом организме, его возможностях, функционировании, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья; построение спортивной деятельности, как добровольной, открытой, создающей оздоровительно-воспитательную студенческую среду на основе неформального общения; планирование работы спортивных секций с учётом дифференциального подхода, для создания группы обучающихся как примера и распространения норм и правил здорового образа жизни. Отдельно следует обратить внимание на использование информационной пропаганды среди обучающихся, что будет повышать интерес к физическому совершенствованию, популяризовать самостоятельные занятия спортом, преподавание им основ, необходимых для этих занятий, формировать в массовом сознании понимание необходимости поддержания здорового образа жизни. Проведение пропагандистской кампании среди обучающихся по физической культуре и спорту позволит донести до каждого возможность занятий спортом, независимо от уровня подготовки, улучшит физическую подготовленность, повысит жизненный тонус и разнообразит досуг, даст возможность заниматься новыми, модными спортивными направлениями [Зароднюк, 2016].

Рассмотрев профессиональное психологическое благополучие как систему, можно сделать вывод, что каждая составляющая оказывает существенное воздействие на систему в целом, но не является единственным фактором, поддерживающим установившееся равновесие. Удовлетворённость преподавателя его трудом и профессией в целом, позитивная самомотивация, психологическая независимость преподавателя, содержательный, материальный и социальный фактор удовлетворённости работой - все эти составляющие чрезвычайно важны для максимально эффективной работы преподавателя. Для психофизиологического восстановления после работы можно предложить различные стратегии для преподавателей, которые выделяются рядом исследователей на основе анализа и изучения роли отдыха и различных видов

досуговой активности в сохранении профессионального здоровья. Но так как учебный процесс – это процесс с обратной связью, следует учитывать взаимодействие и связь с обучающимися, их оценку преподавателя и его работы. Важной составляющей можно назвать и профессиональное благополучие студентов, которое зависит от профессионального благополучия преподавателя и тесно с ним взаимосвязано. Для установления равновесия между обеими сторонами учебного процесса требуется обращать внимание на психофизическое состояние обучающихся, разрабатывать и проводить ряд мероприятий для поддержания психологического благополучия и атмосферы здоровья в вузе. Именно такой объективный и системный подход к проблеме поддержания на высоком уровне профессионального психологического благополучия позволит получить максимально положительные результаты процесса обучения и сохранения психологического равновесия.

Библиографический список

1. Агапов Е. П. Феномен человеческого благополучия / Е. П. Агапов // Медико-социальные и психологические аспекты безопасности промышленных агломераций: материалы Международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 16–17 февраля 2016 г.). Екатеринбург, 2016. С. 220.
2. Голина Л.Н. Социально-психологические факторы профессионального здоровья педагога / Л.Н. Голина // Живая психология. 2018. Т. 5. № 4. С. 419-426.
3. Ермолаева М.В. Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры/ М.В.Ермолаева, Д.В. Лубовский // Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология (3). 2017. №3. С. 92-97.
4. Зароднюк Г.В. Основы здорового образа жизни студента. Учебное пособие для студентов технических вузов/ Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова. Санкт-Петербург : Издательство Политехнического университета. 2016. 26 с.
5. Заусенко И. В. Психологическое благополучие педагога / И.В.Заусенко // Педагогическое образование в России. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-pedagoga> (дата обращения 31.01.2024).

6. Минюрова С. А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С. А. Минюрова, И. В. Заусенко // Педагогическое образование в России. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-psihologicheskogo-blagopoluchiya-pedagoga> (дата обращения 11.02.2024).
7. Резник С.Д. Преподаватель вуза: Учеб. Пособие/ С.Д. Резник, О.А. Вдовина. Москва : ИНФРА-М, 2015. 389 с.
8. Реунова А.Ю. Удовлетворённость избранной профессией и Субъективное благополучие личности / А.Ю. Реунова, Л.Н. Зыбина, Н.М. Мантурова // МНКО. 2018. №3 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvoryonnost-izbrannoy-professii-i-subektivnoe-blagopoluchie-lichnosti> (дата обращения 11.02.2024).
9. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология/ Л.Д. Столяренко // Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. 542с.
10. Соловьёв Г.М. Культура здорового образа жизни: (теория, методика, системы) : учебное пособие / Г. М. Соловьёв, Н. И. Соловьёва // Москва : Илекса, 2008. 431 с.
11. Тихомирова М.А. Профессионально-личностные детерминанты психологического благополучия педагогов / М.А. Тихомирова, Н.В. Бордовская, Е.А. Кошкина // Образование и саморазвитие. 2022. Т. 17. №2. С. 188–202.
12. Филинкова Е.Б. Удовлетворенность трудом как фактор готовности педагогов к смене работы / Е.Б. Филинкова // Вестник БГУ. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-trudom-kak-faktor-gotovnosti-pedagogov-k-smene-raboty> (дата обращения 12.02.2024).
13. Хусаинова Р.М. Роль психологического благополучия учителя в превенции рисков асоциального поведения учеников / Р.М. Хусаинова, Э.Н. Гилемханова // КПЖ. 2019. №2 (133). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-psihologicheskogo-blagopoluchiya-uchitelya-v-preventsii-riskov-asotsialnogo-povedeniya-uchenikov> (дата обращения 12.02.2024).
14. Шефер И. В. Удовлетворенность педагогов профессиональной деятельностью: результаты регионального исследования/ И. В. Шефер, М. В Садретдинова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки.

2019. №4 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-pedagogov-professionalnoy-deyatelnostyu-rezultaty-regionalnogo-issledovaniya> (дата обращения: 12.02.2024).

УДК 17.023.35

Е.И. Приходченко, И.В. Станков

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена проблеме профессионального психологического благополучия студенческой молодежи в современную информационную эпоху. В ходе работы были рассмотрены примеры участия студентов в организационной и спортивной деятельности Студенческого спортивного клуба Донецкого национального технического университета. Выявлена и обусловлена необходимость проведения такой работы с целью получения неформального образования и новых профессиональных компетенций. Определены педагогические условия психологического и профессионального благополучия студентов вследствие командной работы в системе студенческого спортивного клуба. Статья основана на документальном и исследовательском материале Студенческого спортивного клуба ДонНТУ и отражает события 2015-2023 гг.

Ключевые слова: студенческая молодежь, студенческий спортивный клуб, профессиональное психологическое благополучие, вовлеченность студентов в занятия спортом, командная работа.

I.V. Stankov, E.I. Prikhodchenko

STUDENT SPORTS CLUB AS A FACTOR IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

Annotation. The article is devoted to the problem of professional psychological well-being of students in the modern information era. During the work, examples of student participation in the organizational and sports activities of the Student Sports Club of Donetsk National Technical University were considered. The need to carry out such work in order to obtain non-formal education and new professional competencies has been identified and determined. The pedagogical conditions for the psychological and professional well-being of students as a result of teamwork in the student sports club system are determined. The article is based on documentary and research material from the DonNTU Student Sports Club and reflects the events of 2015-2023.

Keywords: student youth, student sports club, professional psychological well-being, student involvement in sports, teamwork.

Современное общество все больше погружается в цифровой формат взаимодействия с окружающим миром. Известно, что самым активным пользователем сети Интернет является молодежь (к категории молодежи в Российской Федерации относятся граждане от 14 до 35 лет). С помощью глобальной сети можно найти ответы на любые значимые вопросы – знакомства и общение, развлечения и самореализацию, работу, поиск интересующей информации и многое другое.

Повсеместное внедрение онлайн-обучения, общение друг с другом посредством различных социальных сетей, наличие цифровых технологий практически в любой сфере позволяют решать любые жизненно важные вопросы, не выходя из дома. Как следствие, снижается двигательная и физическая активность, ухудшается общий тонус организма, появляется усталость, раздражительность, стрессовое состояние. Помимо этого, у молодых людей уменьшается живое общение. Они не получают навыков коммуникации и работы в команде. Данная ситуация негативно сказывается как на общем психологическом состоянии молодежи, так и на качестве их профессионального образования. Но как мы все понимаем, профессиональное психологическое благополучие

наших студентов – залог успеха не только их дальнейшей профессиональной деятельности, но и важный аспект будущего развития страны.

В общем случае благополучие человека понимается как проявление высокого качества его жизни. Современное толкование значения слова «благополучие» раскрывается как «спокойное – без неудач и потрясений – течение дел, жизни; как материальная обеспеченность, достаток; как счастье в жизни. Приводятся следующие его синонимы: благоденствие, преуспевание, успешность, спокойная жизнь, удача, счастье» [Дружилов, 2016, с.1238].

Если обратиться к нейросети, то по обобщенной информации, предоставленной YandexGPT (краткий анализ интернет-страниц с самой точной и полной информацией по запросу) мы имеем следующие пояснения:

«Профессиональное благополучие» – это состояние, когда работник чувствует себя удовлетворенным своей работой и результатами, достигаемыми благодаря ее выполнению. Это также может включать развитие профессиональных навыков и возможность карьерного роста;

«Психологическое благополучие» – гармоничность личности, её целостность, которая зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличие положительных эмоций.

Подытоживая можно сказать, что «профессиональное психологическое благополучие» - это состояние гармонии человека с самим собой и окружающим его миром, ощущение радости бытия. Применительно к студенческой молодежи, наличие «профессионального психологического благополучия» может быть при выполнении следующих условий:

- социализация, работа в команде;
- наличие общественно важных целей и задач;
- наличие условий для реализации целей и задач;
- наличие старших наставников (тренеров, преподавателей);
- возможность получения новых знаний и профессиональных навыков;

- эффективность и значимость студенческой деятельности.

Одной из таких площадок взаимодействия, на наш взгляд, является студенческий спортивный клуб (ССК). Активное вовлечение студенческой молодежи в деятельность ССК удовлетворяет всем вышеуказанным запросам, а также оказывает мощное социализирующее и психологическое воздействие на личность путем приобщения её к общечеловеческим ценностям. Деятельность студентов в ССК может выражаться в форме участия в спортивно-массовых мероприятиях, волонтерской деятельности, судействе соревнований, информационном сопровождении спортивных мероприятий, а также, в организации различных проектов физкультурно-спортивной направленности. Студенты имеют возможность работать в команде, получать практический опыт работы, осваивать новые компетенции, заниматься полезным общественным делом. Всё это позволяет им наиболее полноценно раскрыть свой потенциал, даёт уверенность в собственных силах.

Организация деятельности ССК при высшем учебном заведении способствует росту уровня социальной адаптации студентов посредством повышения уровня их самооценки, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, ценностного отношения к здоровью, микроклимата в студенческой группе, формирования здорового образа жизни [Никулин, 2008, с.24].

Руководство государства, понимая важность студенческого спортивного движения для дальнейшего развития страны, приняло ряд законодательных актов. Так, поручением Президента Российской Федерации от 22 ноября 2019 г. № Пр-2397 предусмотрено завершение создания к 2024 году студенческих спортивных клубов в образовательных организациях высшего образования [Перечень поручений по итогам...].

Одним из приоритетных направлений развития студенческого спорта является совершенствование механизмов социализации студентов в обществе посредством развития спортивного волонтерского движения, студенческого туризма, создания студенческого объединения болельщиков, развития партнерства ССК и образовательных организаций с потенциальными работодателями для дальнейшего трудоустройства выпускников.

Основными задачами деятельности ССК являются:

- вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование мотивации к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы студентами, в том числе со студентами, с ограниченными возможностями здоровья;
- участие в различных студенческих спортивных мероприятиях;
- формирование здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания студентов;
- оказание содействия студентам, членам спортивных студенческих сборных команд в создании необходимых условий для организации образовательного и тренировочного процессов.

В Донецком национальном техническом университете ССК был создан в 2015 году. В период с 2015 по 2021 гг. было проведено порядка 150 региональных и внутривузовских соревнований по различным видам спорта. И практика работы ССК ДонНТУ показала, что из года в год количество студентов, вовлекаемых в деятельность спортивного клуба увеличивалась на 5-7%. Это показатель того, что у молодых людей существует запрос на участие в спортивных массовых мероприятиях, желание быть частью одной большой команды. В 2021 году ССК ДонНТУ получил официальный статус структурного подразделения. И наличие такого инструмента как ССК ДонНТУ позволило обеспечить консолидацию студенческого сообщества университета, вовлечение большей части студенческой молодежи во все спортивные мероприятия и проекты, которые были организованы нашей командой. В феврале 2022 года, с началом СВО, по объективным причинам тренировочный и образовательный процессы в нашем вузе были приостановлены. Необходимо было найти новые формы вовлечения студенческой молодежи к занятиям в ССК, способствовать дальнейшему умственному и физическому развитию студентов. В целях безопасности на территории Донецкой Народной Республики был выбран онлайн-формат студенческих спортивных мероприятий.

К концу 2023 года ССК ДонНТУ наладил взаимодействие и организовал совместную работу со следующими организациями: Министерством молодежи, спорта и туризма ДНР, Российским студенческим спортивным союзом, Ассоциацией студенческих спортивных клубов России, Федерацией спортивного программирования России, Спортивным клубом единоборств «Македон» (ДНР). Наличие такого количества дружественных организаций позволило нашим студентам выбирать для себя наиболее привлекательные направления в соответствии со своими навыками и предпочтениями с целью реализации своего потенциала. Право выбора деятельности является важным фактором психологического благополучия для любого человека.

В период 2022-2023 гг. нашей командой совместно с руководством ДонНТУ и Минспорта ДНР была проделана большая работа по вовлечению молодежи ДНР в деятельность студенческих спортивных клубов. Совместно с Федерацией шахмат ДНР было организовано три республиканских турнира по шахматам среди студентов. Также, наши студенты неоднократно принимали участие и занимали призовые места на Всероссийских соревнованиях по рукопашному бою, кикбоксингу, тяжелой и легкой атлетике.

В ноябре 2023 года на базе ДонНТУ было создано Региональное отделение «Российский студенческий спортивный союз» Донецкой Народной Республики. И в этом же месяце студенческая сборная команда ДНР приняла участие в XIII Всероссийском фестивале студенческого спорта (г. Ставрополь), где собралось порядка 800 студентов-спортсменов из 24 субъектов Российской Федерации. Это был первый выезд студенческой сборной команды ДНР на такие масштабные Всероссийские соревнования, что способствовало новому витку развития студенческого спорта в Донецкой Народной Республике.

В 2023 году на базе Института компьютерных наук и технологий (ИКНТ) ДонНТУ совместно с ССК ДонНТУ была создана команда по спортивному программированию из перспективных студентов-программистов. Данная кооперация принесла существенные результаты: в ноябре 2023 году ребята стали победителями Всероссийского хакатона (г. Грозный). А уже в декабре

2023 наши студенты победили на Чемпионате России по спортивному программированию (г. Москва) и заняли 1-е командное место в дисциплине «программирование продуктивное».

В том же 2023 году, при участии нашей команды создано Региональное отделение «Федерация спортивного программирования» по Донецкой Народной Республике с целью дальнейшего развития и популяризации этого вида спорта в нашем регионе, привлечения к активной спортивной жизни талантливой молодежи. Спортивное программирование – один из самых молодых и динамично развивающихся видов спорта, который официально признан в Российской Федерации в 2022 году. Происходит практическое развитие профессиональных компетенций в области программирования. Ведущие IT-компании уже выявили заинтересованность в предоставлении своих IT-площадок для совместной работы с нашими студентами. И это является несомненным фактором их профессионального.

Таким образом, ССК - это структура, которая удовлетворяет различным психологическим, социальным и профессиональным потребностям студента. Прежде всего это, социальное взаимодействие со сверстниками, получение новых профессиональных компетенций, возможность работать в команде единомышленников и реализовывать свои созидательные планы и проекты. Кроме того, деятельность в ССК позволяет систематически заниматься спортом, что благотворно влияет на поддержку хорошей физической формы и общего тонуса организма, способствует умению добиваться поставленных целей, закаляет дух и волю молодого человека. Все эти факторы оказывают огромное влияние на основные сферы жизнедеятельности студента – его психологическое и профессиональное благополучие. А это значит, что мы на верном пути.

Библиографический список

1. Дружилов С.А. Профессиональное благополучие человека и психологические аспекты профессиональной адаптации и профессиональных деструкций // Современные научные исследования и инновации. 2016 № 12 (68). С. 1236-1246.
2. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве

вуза : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Никулин Александр Валентинович; [Место защиты: Моск. гос. гуманитар. ун-т им. М.А. Шолохова]. Москва, 2008. 20 с.

3. Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта/ URL: https://legalacts.ru/doc/perechen-poruchenii-po-itogam-zasedanija-soveta-po-razvitiuu-fizicheskoi_1/ (дата обращения 12.02.2024).

УДК 316.624

Н.Р. Рыжкова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ КОММУНИКАТИВНЫХ ДЕВИАЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Аннотация: статья посвящена проблеме коммуникативных девиаций у педагогов. Рассмотрены сущность и содержание понятий «коммуникативные девиации», «девиантное поведение». Определены основные виды коммуникативных девиаций, которые свойственны учителям и педагогам: вербальная агрессия, обесценивание знаний и личности ученика, грубые требования, циничные и оскорбительные высказывания, игнорирование учеников, использование ненормативной лексики, ревность воспитанников к другим педагогам, наставникам, лидерам мнений. Описаны причины возникновения данных коммуникативных девиаций у педагогов. Приведены результаты исследования фокус-группы. Проведен литературный анализ материалов и опыта работы других исследователей в теме коммуникативных девиаций.

Ключевые слова: девиантное поведение, коммуникативные девиации, профессиональная деятельность педагога, психологические причины девиаций

N.R. Ryzhkova

PSYCHOLOGICAL CAUSES OF COMMUNICATIVE DEVIATIONS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER

Annotation: The article is devoted to the problem of communicative deviations among teachers. The essence and content of the concepts of "communicative deviations" and "deviant behavior" are considered. The main types of communicative deviations that are characteristic of teachers and teachers are identified: verbal aggression, devaluation of knowledge and personality of the student, rude demands, cynical and offensive statements, ignoring students, using profanity, jealousy of pupils towards other teachers, mentors, opinion leaders. The causes of these communicative deviations among teachers are described. The results of the focus group study are presented. A literary analysis of the materials and work experience of other researchers on the topic of communicative deviations is carried out.

Keywords: deviant behavior, communicative deviations, professional activity of a teacher, psychological causes of deviations

Девиантное поведение определяется, как отклоняющиеся поведение, если у объекта наблюдаются поступки или систематически связанный определенной закономерностью ряд поступков, которые, в свою очередь, противоречат общепринятым, правовым, нравственным нормам и ценностям. [Кондрашенко, 1988; Ценности педагогического образования..., 2020].

Девиантное поведение зачастую рассматривается людьми, как совокупность поведенческих проявлений, но в сфере общения тоже есть свои девиации. Коммуникативные девиации - внешне разрушающее антиобщественное поведение, проявляющееся в способах и формах высказываний, которые несут за собой прямое или косвенное несоответствие нормам общения, устоявшимся в конкретном обществе.

В.Д. Менделевич, относит к коммуникативным девиациям гипербобщительность, аутистическое поведение, ревность,

конформизм, псевдологию, стереотипное, фобическое и нарциссическое поведение [Менделевич, 2001]. Нецензурная лексика и вербальная агрессия так же относится к коммуникативным девиациям, так как это нарушение принятых в обществе норм поведения.

Коммуникативные девиации распространены не только в молодёжной и подростковой среде, они встречаются и в профессиональной деятельности людей. Особую группу риска составляют учителя и педагоги, так как они работают с подрастающим поколением, демонстрируя нормы общения между людьми.

Коммуникативные девиации у педагогов могут выражаться в использовании вербальной агрессии, обесценивании знаний и самой личности ученика, грубых требованиях, циничных и оскорбительных высказываниях, игнорировании учеников. Реже, но встречается использование ненормативной лексики, молодёжного сленга, уголовного жаргона [Тарханова, 2023].

Опираясь на трактовку видов коммуникативных девиаций В.Д.Менделеева, педагогам так же свойственна ревность учеников к другим преподавателям; стереотипное поведение, выражающееся в словесной оценке обучающихся; нарциссическое поведение [Менделевич, 2001].

Одной из существенных проблем по мнению исследователей Ю.В. Щербининой, М.Ю. Олешкова, Л.М. Митиной, Ф.Н. Гोनоболдина является рост вербальной агрессии у педагогов [Смирнова, 2018, с. 100-103]. Вербальная или речевая агрессия может проявляться в словесном оскорблении и унижении личности ученика, выражении угроз, деструктивных пожеланиях, злостной клевете и сплетнях, игнорировании, демонстративном молчании, критике личностных качеств и особенностей [Кязимова, 2021]. Не редко учителя используют данный вид агрессии для возможности влияния на воспитанника, не задумываясь как это отражается на ребёнке и его представлении о модели общения с окружающими.

Речевая агрессия может быть осознанной и не осознанной. При неосознанной агрессии педагог не ставит для себя цель задеть или обидеть воспитанника. Причиной проявления подобной

агрессии чаще всего является не умение понимать и контролировать возникающие эмоции. Осознанная агрессия, наоборот, направлена на причинение психологического дискомфорта адресату и вызвана личностными качествами педагога, желанием самореализоваться за счёт другого, отсутствием эмоциональной и интеллектуальной гибкости [Смирнова, 2018].

Исходя из исследований В.В.Диковой, вербальная агрессия связана так же с профессиональным выгоранием. Молодые педагоги крайне редко подвержены проявлению подобной агрессии, с увеличением стажа работы отмечается её нарастание [Долидович, 2017]

Учителя часто не замечают за собой вербальной агрессии, склонности к ней и ее проявлению в контакте с учениками, «что отрицательно сказывается как на психологическом климате в школьном коллективе, так и в целом на ходе учебного процесса». [Щербинина, 2001]

Опрос фокус-группы, созданной на базе ЯГПУ им.К.Д.Ушинского, показал, что 42% студентов в школьной жизни сталкивались с использованием ненормативной лексики от одного или нескольких учителей. Чаще всего ненормативная лексика употреблялась в моменты выражения негативных эмоций учителя и могла относиться как к классу в совокупности, так и к конкретным ученикам. Можно сделать вывод, что одной из причин употребления ненормативной лексики является неумение контролировать учителем свои чувства и эмоции, корректно выражать переживания и справляться со стрессом.

Ещё одним видом коммуникативных девиаций педагога является проявление ревности к другим педагогам, наставникам, лидерам мнений. А.Адлер трактовал ревность, как проявление комплекса неполноценности. Б.М.Литвак одной из причин ревности считает неуверенность человека в себе. [Хуторная, 2019] Исходя из этого, проявление ревности со стороны педагога может свидетельствовать о внутренней неуверенности, как профессиональной, так и личностной.

К основным психологическим причинам коммуникативных девиаций у педагогов, исходя из анализа данного типа деви-

аций, можно отнести: профессиональное выгорание педагога, желание самоутвердиться за счёт других, отсутствие эмоциональной и интеллектуальной гибкости, неумение понимать и выражать эмоции корректно, справляться со стрессом.

Библиографический список

1. Долидович О.М. Педагогическая агрессия: современные подходы к изучению и профилактике / О.М. Долидович, А.А. Машанов, Н.А. Гончаревич, А.А. Шарашкина // Научный диалог. 2017. №10. С. 311-323.

2. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков: социальнопсихологические и психиатрические аспекты / В.Т. Кондрашенко. Минск: Беларусь, 1988. 265 с

3. Кязымова И. С. Вербальная агрессия: причины и виды / И. С. Кязымова // Материалы конференций, Сумгаит, 17–18 мая 2021 года / Министерство образования Азербайджанской республики; Сумгаитский государственный университет. Том 3/III. Sumqayıt: Сумгаитский государственный университет, 2021. С. 486-487.

4. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения / Учебн. пособ. М.: МЕДпресс. 2001.

5. Смирнова А.С. Причины возникновения вербальной агрессии педагогов / А. С. Смирнова // Социальные и психологические проблемы современного образования : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 29 ноября 2018 года. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018.

6. Тарханова И. Ю. Анализ рисков возникновения коммуникативных девиаций у будущих педагогов / И. Ю. Тарханова, Н. Р. Рыжкова // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 7(111). С. 52-57. DOI 10.24158/spp.2023.7.7.

7. Хуторная М. Л. Теоретическое исследование проблемы ревности / М. Л. Хуторная, О. И. Шмырева // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. 2019. № 3(25). С. 89-94.

8. Ценности педагогического образования: сущность и генезис / Л. Н. Данилова, Т. В. Ледовская, Н. Э. Солынин, А. М.

Ходырев // Ценности и смыслы. 2019. № 4(62). С. 6-22. DOI 10.24411/2071-6427-2019-10076.

9. Щербинина Ю.В. Вербальная агрессия в школьной речевой среде: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 // Москва, 2001. 300 с.

УДК 159.99 : 613.6.61 :37.025

Т. Л. Савустьяненко, А. В. Савустьяненко

ПСИХОГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ «ПЕДАГОГ — ОБУЧАЕМЫЙ»: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ДИСКУРС

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические основания, необходимые для понимания практической составляющей триединства психологии, педагогики и психогигиены в формировании здоровых отношений и сохранения психического здоровья в системе «педагог - обучаемый». Определено положение субъектов образования в системе «педагог - обучаемый», выделены позиции педагога и обучающегося в процессе обучения, обозначена роль комплекса методического обеспечения в управлении учебным процессом.

Ключевые слова: психогигиена, психическое здоровье, педагогика, методическое управление.

T. L. Savustyanenko, A. V. Savustyanenko

PSYCHOGYENIC APPROACH TO PRESERVING MENTAL HEALTH IN THE “TEACHER-STUDENT” SYSTEM: THEORETICAL DISCOURSE

Annotation. The article discusses the theoretical foundations necessary for understanding the practical component of the trinity of psychology, pedagogy and psychohygiene in the formation of healthy relationships and the preservation of mental health in the “teacher-student” system. The position of subjects of education in the “teacher-student” system is determined, the positions of the teacher and student in the learning process are highlighted, and the role of the complex of methodological support in managing the educational process is outlined.

Keywords: psychohygiene, mental health, pedagogy, methodological management.

Научные работы И. Г. Песталоцци, А. Маслоу, Э. Фрома, К. Рождерса, Дж.Дьюи, К. Д. Ушинского, В. А. Сухомлинского, П. Сорокина, Я. Корчака, И. Д. Беха, В. М. Банщикова, В. Л. Леви, Шварца И. Е., и многих других авторов посвящены человекоцентризму, в том числе в образовательном процессе. Вместе с тем стоит отметить, что в системе «педагог — обучаемый» в центре внимания чаще оказывается именно учащийся, что приводит к дисбалансу взаимоотношений действующих лиц и вызывает нарушение психического здоровья в системе «педагог — обучаемый».

Сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса - одна из актуальных проблем психологии, профилактической медицины и педагогики. Мы считаем, что её решение может лежать именно на стыке этих наук. Поиском точек соприкосновения мы занимались на базе средних общеобразовательных школ, высших учебных заведений, профессиональных учреждений, что позволило определиться с теоретическим и практическим дискурсами данной проблемы. В настоящей статье мы коснемся именно теоретического основания, необходимого для понимания практической составляющей триединства психологии, педагогики и психогигиены в формировании здоровых отношений в системе «педагог обучаемый».

Психогигиена разрабатывает специальные методы воздействия на человека, чтобы создать условия для укрепления и сохранения его психического здоровья. Необходимо найти пути,

чтобы одновременно сохранить и здоровье обучаемого и педагога, а для этого стоит осознать их деятельностное поле в учебном процессе.

Прежде всего, для педагога учебный процесс является профессиональной деятельностью, целью, мотивом и результатом которой станет качество обучения. Для обучаемых учебный процесс является специальной деятельностью, целью, мотивом которой является научение [Рубинштейн, 1973], а также ориентация на личное будущее. Исходя из этого педагог выступает ведущим, а обучаемые - ведомым. Задачи современности, направленные на формирование здоровой, конкурентноориентированной и способной к многозадачности личности требуют от педагога давать возможность обучаемым становиться рядом с ним (педагог-консультант) или осуществлять управление педагогическим процессом (педагог-менеджер) вовлекая в него обучающего на позиции ведущего на определенных этапах.

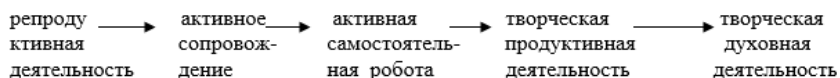
Вторым моментом соприкосновения педагога и обучающегося является общение (диалоговое взаимодействие), в ходе которого не только идет обмен информацией, но и осуществляется взаимовлияние, взаимооценка, сопереживание, формирование убеждений, взглядов, характера и интеллекта. В этом аспекте в равных позициях находится и педагог, и обучающийся, чем больше их взаимодействие, тем больше поле сотрудничества. Когда обучаемый не имеет мотива или интереса к совместной деятельности поле сотрудничества сужается.

Не вызывает сомнения, что основными фигурами учебно-воспитательного процесса являются личности (педагог и обучаемый) со всеми своими проблемами, жизненным опытом, смыслообразующими установками, потребностями и возможностями.

Мы считаем, что в центре процесса обучения должны одновременно находиться и педагог, и обучаемый, для которых включен механизм личностно ориентированного сотрудничества. Только при таком подходе педагог может избежать постоянного контроля и твердой регламентации в своей деятельности, мелочной отчетности, отсутствия самостоятельности. Педагог, оказываясь под влиянием социальной виктимизации со стороны управляющих инстанций и сам проецирует такое отношение на

обучаемых. Предоставление свободы педагогу требует новых подходов к оценке его профессиональной деятельности. Творческий психоклимат на занятии, активность обучаемых по усвоению знаний, умения самостоятельно находить ответы на поставленные проблемные вопросы и задания, осознанное отношение к здоровью – это те качества, которые требует общество от своих членов сегодня. Их уровни сформированности у обучаемых и должны лечь в основу критериев работы преподавателя. Ориентация на самореализацию учителя позволяет отойти от практики обособленных мероприятий к интеграционным, от состязательно одиночных подходов к партнерским, а от них - к комплексно коллективным на основе сотрудничества. Последние особенно эффективны, когда участие в обучении принимает каждый из субъектов процесса обучения относительно своих способностей и потребностей, тогда он может получать цикличную направленность в условиях роста целеполагания.

Введение определенной свободы действий педагога, при условии развитой системы качественного методического обеспечения дисциплины, а в лучшем случае интеграция его во всем учебном заведении, ведет к прорыву как в сфере профессионализма учителя, а через него и в сфере самодвижения ребенка по вектору саморазвития в определенной динамической последовательности:



К этой динамической последовательности следует готовиться и в этом заключается миссия педагога – научить (направлять, побуждать) обучаемых пройти путь творческого роста от индивида к индивидуальности, сохранив при этом свое психическое здоровье и здоровье обучающихся.

Мы считаем, что в центре процесса обучения должны одновременно находиться и педагог и обучаемый, для которых процесс обучения должен приобрести статус стимулирующего фактора. Это значит, что учебный процесс должен быть построенным так, чтобы от начала до конца вызывать у обучаемых же-

ление учиться. В этом случае учебный процесс будет иметь психогигиенический ориентир, направленный на сохранение здоровой личности, как педагога, так и обучаемого.

Мы считаем, что в центре процесса обучения должны одновременно находиться и педагог и обучаемый, для которых одно из первостепенных значений приобретает включение механизма саморегуляции деятельности. Принципы саморегуляции деятельности человека: системность, активность, осознанность, ее структура, основные механизмы, влияние на продуктивность деятельности и личностное развитие присущи как деятельности педагога, так и учащегося.

Педагог. Саморегуляция профессиональной деятельности - это специфическая регуляция, осуществляемая педагогом как субъектом деятельности. Вместе с тем, каждый педагог имеет индивидуальный стиль самореализации. Все приобретение педагогической и психологической науки представляет собой базис педагогического мастерства педагога, его профессиональную основу, профессиональный инструмент, из которого он избирает присущие ему формы, методы, технологии организации учебного процесса, переводя их в ранг унифицированных и стереотипизованных - они и будут составлять почерк педагога. Широта диапазона методического менеджмента будет определяться постепенным переходом от информационной функции к управленческой. Диалоговое взаимодействие требует от преподавателя самореализации через создание комплекса методического обеспечения по учебной дисциплине, которое позволит сопровождать обучаемого по пути его творческой самореализации. В случае творческой самоактуализации учителя [Савустьяненко, 2006. с. 67-68] организация учебного процесса становится качественно управляемой.

Обучаемый. Саморегуляция учебной деятельности - это специфическая регуляция, осуществляемая учеником как субъектом учебной деятельности. Ее назначение состоит в том, чтобы привести в соответствие возможности ученика с требованиями учебной деятельности. Вместе с тем, каждый обучаемый имеет собственный индивидуальный стиль самореализации и уровень

ее сформированности – это то, что педагог должен уметь определять и к чему оперировать в своей деятельности.

Деятельностно-информационное поле учебного процесса несет в себе два компонента:

обучение, в котором педагог создает условия эффективного управления (собственная саморегуляция деятельности) с привлечением учащихся к этому процессу, постепенно формируя механизм саморегуляции и у них, поэтому важно осознание данного процесса всеми педагогами (от учителей начальной школы до преподавателей вузов). Для реализации данного процесса педагог должен иметь высокую теоретическую и практическую психолого-педагогическую подготовку, владеть арсеналом методических приемов, предвидеть, программировать, планировать, реализовать, контролировать, исследовать и корректировать, а главное осознавать, что «обучать ребенка тому, чему он не имеет способностей научиться, так же бесполезно, как и тому, что он может самостоятельно сделать» [Выготский, 1960, с. 226];

обучение, в котором учащиеся реализуют свои потребности и мотивы вне зависимости от желания педагога и родителей и это особенно заметно по мере взросления ребенка. Долгестовование ученика перед социумом не будет иметь места, пока он этот долг себе не выставит, как обязательный. Нетрадиционные формы и методы, а также технологии обучения вызывают у учащихся интерес, повышают их самооценку, придают уверенность в своих силах. Так, использование деловой игры «Экологический аспект приватизации строения на конкурсной основе» дал следующий результат. Первый раз педагог (открытое мероприятие) предложил свой вариант проведения конкурса с целью показать, как этот процесс должен идти правильно в области обсуждения экологических вопросов. На следующий год занятие не было открытым, но ребята предложили 17 вариантов использования здания. Проекты были размещены в фойе, посмотреть защиту проектов смогли прийти все желающие. Еще через год проектов было 42 (из 60 возможных), при этом охват проектов затронул весь город. Усилия педагога на первый проект, на 17 или 42 были равнозначны. Выход на такой результат был смоделирован постепен-

ным вхождением в деятельностное поле через внедрение простейших форм работы обучающихся (сообщения, обзоры, рефераты, дискурсы с последующей их презентацией и обсуждением, выполнение практических заданий). Важно понимать, что каждый обучаемый пройдет свой личностный и временной путь формирования стереотипов самостоятельного труда и индивидуального стиля. На следующих этапах (доклады, рецензии, решение проблемных вопросов, мини исследования, ролевые задания, составление ситуационных задач и выполнение иных творческих заданий) формирование стереотипов и индивидуализация продолжается. Педагог постепенно вводит не привычные или усложненные формы работы, что ведет к формированию широты творческого диапазона ученика (свой путь и скорость). На последних этапах идет научно-исследовательская деятельность, требующая творческой самостоятельности и инициативности. Во всех случаях педагог выполняет роль консультанта, что значительно облегчается комплексом методического обеспечения [Савустьяненко, 2008, с. 172], в котором чётко прописаны алгоритмы деятельности обучаемых или поставлены задачи, решение которых ведет к успеху, понятно должны быть прописаны критерии оценки. Имея полный комплекс методического обеспечения, педагог начинает выполнять функцию управления учебным процессом. При этом формы и методы, используемые в обучении должны прогрессировать в сторону усложнения и углубления с тем, чтобы учащиеся всегда имели перед собой возможный вектор развития, не испытывали застоя, что может вызвать потерю интереса к учебе. Интересный результат получен в условиях, когда обучаемые на первых занятиях определяли себе творческое задание. К моменту представления выполненной работы у большинства содержание ее было на порядок сложнее, чем предполагалось изначально.

Таким образом, накапливаемый опыт преодолений и достижений делает обучаемого более уверенным в реализации целей, поставленных педагогом или обучаемым. Благодаря саморегуляции профессиональной деятельности педагог осуществляет ее продуктивностью способствует саморегуляции обучаемого. Все это в целом является психогигиенической, психологической

и педагогической основой для сохранения здоровья в системе «педагог - обучаемый».

Библиографический список

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. История развития высших психических функций. Москва : Издательство Юрайт, 2016. 359 с.

2. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика, 1973. 423 с.

3. Савустьяненко Т. Самоактуалізації слухача курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників ПТНЗ в особистісно орієнтованому полі / Педагогіка і психологія професійної освіти. Львів. 2006. №6 (листопад – грудень). С. 65-71.

4. Савустьяненко Т.Л. Развитие дидактической компетентности слушателя через методический менеджмент // сборник материалов II Международной научно–практической конференции «Последипломное образование: достижения и актуальные направления развития» Минск, 27-28 ноября 2008 г. Ч.2. С 170-173.

УДК 159.913 : 613.97 :37.025

Т. Л. Савустьяненко, А. В. Савустьяненко

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ «ПЕДАГОГ — ОБУЧАЕМЫЙ»: ПРАКТИЧЕСКИЙ ДИСКУРС

Аннотация. Показано стимулирующее поле учебно-воспитательного процесса и его влияние на психогигиеническую саморегуляцию в системе «педагог - обучаемый». Обсуждаются условия, способствующие сохранению психического здоровья всех участников образовательного процесса.

Ключевые слова: психогигиена, психическое здоровье, методическое управление, стимулирование, самостоятельная активность.

T. L. Savustyanenko, A. V. Savustyanenko

**PSYCHOHYGENIC APPROACH TO PRESERVING
MENTAL HEALTH IN THE “TEACHER-STUDENT”
SYSTEM: PRACTICAL DISCOURSE**

Annotation. The stimulating field of the teaching and nurturing process and its influence on psychohygienic self-regulation in the “teacher-student” system are shown. Conditions that contribute to maintaining the mental health of all participants in the educational process are discussed.

Keywords: psychohygiene, mental health, methodological management, stimulation, independent activity.

Новое столетие ознаменовано приходом новой стратегии TQM - всеобщим менеджментом качества, который призван обеспечить непрерывное участие каждого работника в процессе улучшения качества. Внедрение принципов TQM - это изменение психологии, осознание всеми работниками, что успех фирмы, предприятия, учреждения зависит от добросовестности каждого, от его желания принести максимальную пользу, в том числе и состоянием своего психологического здоровья. От работника требуется полная реализация способностей, креативного подхода к деятельности, ориентация на здоровьесбережение. Исходя из потребностей развивающегося общества, образование приобретает специфическую направленность - упреждающую подготовку обучаемых к работе в постоянно и быстро меняющихся условиях жизнедеятельности и возрастающим требованиям к личной самоотдаче в условиях многозадачности. Субъекты образовательного процесса оказываются в условиях повышенной психологической напряженности. Мы считаем, что психогигиенический подход в обучении и управление развитием обучаемых имеет все позиции для формирования их способностей к жизнедеятельности, которые могут только усилиться, если направить учебный процесс в стимульно-деятельностное русло.

Следует отметить, что ученые уделяют огромное значение изучению данной проблемы. Сущностью термина «стимулирование», формами, видами и методами, а также приемами стимулирования занимались Л.Березовская, Л.Ваховский, З.Палюх, Н.Побирченко, О.Сухомлинская, Ю.Бабанский, В.Бондарь, И. Гербарт, А. Дистервег И.Лернер, Н.Маркова, Й. Песталоцци, О.Савченко, В.Сухомлинский, Т.Шамова, Г.Щукина и др. Наши исследования показали возможность создать стимулирующее поле с оздоравливающим эффектом трех уровней: первый – на уровне одного предмета, второй – на межпредметном уровне, третий - в рамках учебного заведения, что означает заинтересованность педагогического коллектива в более высоких уровнях организации процесса обучения.

Цель публикации - показать стимулирующее поле учебно-воспитательного процесса и его влияние на психогигиеническую саморегуляцию в системе «педагог — обучаемый».

Структурные компоненты учебно-воспитательного процесса в той или иной мере являются стимулирующими факторами. Наши исследования показали возможность усиления стимулирующей и оздоравливающей направленности учебно-воспитательного процесса по ряду позиций, а именно через:

1) **интегративный подход** [Савустьяненко, 2007] к организации процесса обучения, за счет чего уменьшается объем нагрузки и обучаемых, и педагогов, устраняется дублирование материала, осуществляется синхронизация учебных программ, форм и методов обучения и воспитания, создаются условия для изучения материала непосредственно на занятии, получение системных знаний и достижение обучаемыми личной жизненной цели, то есть *является стимулирующей производной организации учебно-воспитательного процесса;*

2) **использование структуризации учебного материала** [Савустьяненко, 2006], что дает возможность использовать широкий диапазон вариативности обучения (блочно-модульную систему подачи материала, дальнейшее раскрытие темы в сотрудничестве в системе «педагог – обучаемый», использование методов активизации познавательной деятельности, индивидуальных и групповых методов, контекстного и опережающего обучения,

развитие логики, критического и креативного мышления, культуры речи), *то есть является стимулирующей производной компетенций учебно-воспитательного процесса.* Например, тема «Клетка» начинает изучаться из курса ботаники и постепенно расширяется в следующие годы.

Мы провели эксперимент и уже в 6 классе учили достаточно сложную схему. Результаты исследования (табл. 1) показали, что уровень усвоения материала значительно выше, если дана установка (устно или письменно). Этот прием (опережающее обучение) помогает устранению дефицита времени т.к. далее не менее 2 часов экономится за счет повторения материала, что высвобождает время для игровых занятий по предмету.

Таблица 1.

Уровень усвоения схемы строения клетки

Группа	Характеристика группы	Время усвоения	Усвоение
Экспериментальная	Коррекционный класс, под руководством педагога	9.-19 мин	100,00 %
Контрольная №1	Обычный класс, в классе, но учитель только дал указания как правильно учить	8-20 мин	74,00%
Контрольная №2	Обычный класс получил домашнее задание – выучить схему.	15-34 мин	47,00%

3) **использование принципов последовательности, регулярности и поэтапности** [Савустьяненко, 2007. с. 187], которые дают ученикам возможность достичь нужного им уровня обученности (реализация которых требует от учителя с одной стороны четкости и конкретности в работе, с другой стороны - полета фантазии и воображения, с третьей - умение вдохновить, захватить совместной работой учеников и ненавязчиво, опосредствовано реализовать задачи развивающего обучения), *то есть являются стимулирующей производной личностного интеллектуального роста.* Например, это постепенный переход от простых форм активизации к сложным, при этом обучаемый имеет собственную траекторию прохождения; Последовательность и поэтапность можно легко отследить в таблица 2 и 3.

4) **контроль знаний** [Савустьяненко, 2012], который дает возможность стереотипизировать требования, а обучаемому самоопределиться с оценкой, при этом используется постепенное повышение порога оценки, оценивания работы, в течение всего занятия (поурочный рейтинг), самооценка своей деятельности на уроке, "отсроченность оценивания знаний", широко используется возможность улучшения оценки, кредит доверия и кредит успеха, то есть ***является стимулирующее-мониторинговым средством управления учебно-воспитательным процессом.***

Например, использование балльной системы оценки (табл. 2), количество баллов может быть разным, но 12-балльная шкала легка для понимания обучаемыми (есть 5+ - это 12, 5 — это 11, 5- — это 10) дает возможность определиться с самооценкой своей деятельности, увидеть постепенный свой личностный рост. Такой подход позволяет педагогу создать психологически спокойный микроклимат, а обучаемому либо пойти в своем развитии, либо остановиться.

Таблица 2.

Самооценка выполненного задания

Степень выполнения и апробации задания	Оценивание
Задание выполнено полностью, но результаты не апробированы (нет сообщения или отчета на занятии)	2-3 бала
Задание выполнено полностью, апробация шла в виде чтения написанного текста ³	4-5 баллов
Задание выполнено полностью, апробация шла в виде неуверенного изложения темы, с частыми обращениями к тексту	6-7 баллов
Задание выполнено полностью, апробация шла в воде не вполне уверенного изложения темы, с незначительными обращениями к тексту	8-9 баллов
Задание выполнено полностью, апробация шла без обращения к тексту	10-11 баллов
Задание выполнено целиком, апробация шла без обращения к тексту, студент показал полное овладение материалом, изложение сопровождалось иллюстрациями, схемами, таблицами, выполненными самостоятельно. Обучаемый свободно отвечает на поставленные вопросы, делает выводы или обобщения	12 баллов

И фраза: «Это твой выбор. Я его уважаю, но не верю, что это твой предел» еще никого не оставляла равнодушным. И еще один пример самооценки на занятии (табл. 3).

Таблица 3.

Критерии самооценивания учебной деятельности (пример)*

Вид деятельности	Время	Занятия 3	Занятия 5	Баллы
Терминологический поединок (взаимоопрос)	5 мин.	24 слов	48 слов	2
"Органоид - значение" (игра соревнования - "рисунок" клетки)	8 мин	12 терминов	24 терминов	2
Найди ответ (поисково практическая задача)	4 мин	Вопрос на знание учебника	Вопрос на которые нет прямого ответа в учебнике	3
Индивидуальные (групповые) творческие задачи	10 мин	Не сложные	Сложные: 2-3 уровня	3
Обсуждения индивидуальных (групповых) задач	10 мин	3 помощью учителя	Помощь учителя не явная	1
ПРЕВЫШЕНИЯ ЗАДАЧИ				1
Всего				12

* - в таблице показан постепенное возрастание порога оценки; приведенный пример не воссоздает действительную картину уроков, ведь они имеют вариативную часть которая предоставляет разнообразие учебной деятельности, так, терминологический поединок легко изменяется на троеборье, или "Я знаю" - один против всех

5) использование комплекса методического обеспечения [Савустьяненко, 2009], которое выполняет интеграционную, организационную, контролирующую и стимулирующую функции, что позволяет осуществлять сопровождение учеников на пути творческого роста в условиях не прямого диалогового общения, то есть **является стимулирующей производной управления учебно-воспитательным процессом**. К комплексному методическому обеспечению относятся все материалы, через которые

педагог общается с обучаемыми, это и приведенные выше таблицы 2 и 3, и методические инструкции и указания к различным формам работы и т. д. Мы хотим обратить внимание на обучающе-контролирующие тесты (табл. 4) которые, при правильной организации обучения, облегчают и деятельность педагога, и обучаемого (табл. 5), тем более, что последних можно и нужно привлекать к их разработке, что улучшает усвоения материала.

Таблица 4.

Контролирующий тест

ВОПРОСЫ относительно биоадгезивного патча (БП)				
Для какого вида анестезии используют БП?	Какое свойство важно для вещества, содержащегося в БП?	Какое вещество содержится в БП?	Какие виды чувствительности устраняет БП?	Каков механизм действия вещества, содержащегося в БП?
ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ				
1. Поверхностная 2. Инфильтрационная 3. Проводниковая 4. Эпидуральная 5. Субарахноидальная	6. Гидрофильность 7. Липофильность	8. Новокаин 9. Лидокаин Бупивакаин 11. Ментол 12. Дерматол	13. Температурную 14. Химическую 15. Тактильную 16. Болевую 17. Все виды	Инактивация п/з Na ⁺ каналов Раздражает холодовые рецепторы Образует альбуминатную пленку
6. Наряду с биоадгезивными патчами используют специальные гели (их наносят на десну для достижения тех же самых эффектов). Какое вещество входит в их состав?				
21. Анестезин 22. Новокаин 23. Камфора 24. Квасцы 25. Ментол				
Ответы: 1.–1; 2.–7; 3.–9; 4.–17; 5.–18; 6.–21				

6) **диалоговое общение** [Савустьяненко, 2014. с. 214-215]., которое определяет поведение педагога, его отношения, к обучаемому, желание идти на контакт, дает (если это внутреннее побуждение) или не дает (если - это внешняя игра) отзыв в ребенке и приводит или не приводит к взаимодоверию, то есть **является**

стимулирующей производной личностного психического, социального и духовного роста участников взаимодействия в системе «педагог — обучаемый».

Таблица 5.

Показатели успеваемости студентов

Оценка	Контрольная группа (n=14)			Экспериментальная группа (n=15)		
	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 1	Тема 2	Тема 3
Суммарное кол-во студентов, получивших оценки «4» и «5» в ходе контрольного тестирования	3	2	3	2	7	8
Уровень знаний (%) в целом по группе	22%	16%	22%	20%	53%*	60%*
Качество знаний (%) в целом по группе	23%	17%	24%	22%	58%*	65%*

* - различия достоверны при уровне значимости $p < 0,05$ по сравнению с контрольной группой

Таким образом, мы показали возможность создать стимулирующее поле с оздоравливающим эффектом на первом уровне — на уровне учебной дисциплины. При таком подходе создаются условия для бесконфликтного психически здорового взаимодействия участников образовательного процесса и частично коснулись воспитания, через косвенное влияние психоклимата на формирование обучаемого.

На межпредметном уровне создаются условия для единого подхода к обучению, что постепенно формирует деятельностно-информационное поле во всём учебном заведении. Например, межпредметные ролевые, деловые игры могут проводиться одновременно 2-3 педагогами и если обучаемые готовы к такому взаимодействию, то у педагога не возникает перенапряжение, а у обучаемых высвобождается время либо для дальнейшего творчества, либо для личных потребностей. На уровне учебного заведения мы провели массу мероприятий, в частности «Экологические чтения», «Экологический поезд», «Творческая мастерская», «Научно-исследовательский институт», которые затрагивали

весь учебно-воспитательный процесс на занятии или во вне учебное время и продолжались от 6 месяцев до 2 лет. Каждый педагог и обучаемый мог выбрать для себя дело и представить себя в выгодной позиции, а также опробовать себя в новом деле и открыть в себе новые способности.

Библиографический список

1. Савустьяненко Т.Л. Управління навчально-виховним процесом навчального закладу через застосування інтеграційно-інноваційних підходів: Сборник матеріали регіонального науково – методичного семінару – тренінгу 11-12 січня 2007. Донецьк. ДІПО ІПП, 2007. С. 56-63.

2. Савустьяненко Т.Л. Структурування як самонаповнений інтегрований організаційно-стимулюючий засіб при організації навчального процесу. /Зб. наук. праць Полтавського педуніверситету ім. В.Г.Короленка, Серія “Педагогічні науки”. Випуск 6 (33). Полтава, 2006. С.69-74

3. Савустьяненко Т.Л. Соприсутствие в системе «педагог – обучаемый» - направляющий фактор психического здоровья //Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку/ / Тези доповідей X міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2012 р.: Харків, 2012. С. 114 – 117.

4. Савустьяненко Т.Л. Інновації на уроках біології / Т. Л. Савустьяненко., А. В. Савустьяненко: Харків.: Вид. група «Основа», 2007. 187 с.

5. Савустьяненко Т.Л. Творческий подход педагога к организации работы студентов/ Т.Л. Савустьяненко, А.В.Савустьяненко // Вопросы здравоохранения Донбасса: Сборник научно-педагогических статей, вып. 19. Донецьк, 2009. С. 133-139.

6. Савустьяненко Т.Л. Деятельностный подход педагога к организации работы студентов / Т.Л. Савустьяненко, А.В.Савустьяненко // "Психология третьего тысячелетия": I Международная научно-практическая конференция: сборник материалов / под общей ред. Б.Г. Мещерякова. Дубна: Международный университет природы, общества и человека "Дубна", 17.04.2014. С. 212 - 216.

И.В. Серафимович**МОЖЕТ ЛИ РЕСУРСНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МЫШЛЕНИЯ ВЫСТУПАТЬ КАК CONTRA- ПРЕДИКТОР
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?**

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 24-28-00518, <https://www.rscf.ru/project/24-28-00518/>*

Аннотация. Работа направлена на обозначение ресурсных предикторов субъектов, чья профессиональная деятельность связана с общением и взаимодействием. Изучена взаимосвязь между компонентами профессионального мышления и проявлениями эмоционального выгорания, а также отличия у представителей преобразующего и гностического типов труда в период пандемии COVID-19. Показано, что представители преобразующего типа демонстрируют более высокий уровень в сравнении с гностическим симптомом фазы напряжение («переживания психотравмирующих обстоятельств» и «загнанности в клетку») и надситуативность мышления, а гностический тип имеет выше показатели по фазе напряжение и резистенции («неудовлетворенности собой и редукции профессиональных обязанностей») и в большей степени ситуативный уровень мышления. Обозначены особенности ресурсности профессионального мышления, создающие предпосылки для повышения конфликтной компетентности.

Ключевые слова: ресурсность профессионального мышления, конфликтная компетентность, эмоциональное выгорание.

I.V. Serafimovich

IF THE POTENTIAL OF PROFESSIONAL THINKING CAN BE A CONTRA-PREDICTOR OF EMOTIONAL BURNOUT?

Abstract. The paper is aimed at designation of resource predictors of the subjects whose professional activities are related to communication and collaboration. The relationship between the components of professional thinking and manifestations of emotional burnout, as well as the differences between the representatives of transformative and gnostic types of work in the period of the COVID-19 pandemic, has been investigated. It has been shown that the workers of transformative type demonstrate higher level of symptoms of phase of tension («suffering from psychologically destructive circumstances» and «the feeling of being trapped») and the supra-situational level of thinking, while the representatives of gnostic type of work have higher indicators on the phase of tension and resistance («dissatisfaction with oneself and professional tasks deterioration») and demonstrate mainly situational level of thinking. The peculiarities of potential of professional thinking, that create prerequisites for increasing conflict competence, have been defined.

Keywords: potential of professional thinking, conflict competence, emotional burnout.

Установка на модернизацию оказываемых услуг на разных уровнях и видах деятельности в здравоохранении и образовании определяет новые требования к показателям профессиональных компетенций. В вышеуказанной группе работников, относящихся к социономической группе профессий велик запрос на эмоциональной отклик и вовлеченность, что в свою очередь может приводит к конфликтам, стрессовым состояниям и эмоциональному выгоранию. Конфликтная компетентность относится к способности эффективно управлять конфликтами (как внутри, так и межличностными) и ее недостаточное развитие может усилить эмоциональное выгорание. Одним из выходов на поиск инструментов повышения эффективности профессионализации

субъекта и навыков конфликтной компетентности является использование ресурсных возможностей. В качестве внешних ресурсов для противодействия эмоциональному выгоранию может выступать специально организованная социально-психологическая поддержка специалистов сферы «человек-человек» [Al-Ali, Akour, Al-Masri, Mizaghobian, Ghaith, 2021], в качестве ментальных – умение находить смыслы в прошлом, настоящем и будущем времени [Водопьянова, 2011]. Нам импонирует ресурсный подход, в рамках которого профессиональное выгорание понимается как совокупность неблагоприятных личностных изменений в различных сферах, которые возможно преодолеть за счет когнитивных или иных ресурсов [Водопьянова, 2011; Орел, 2006]. Как показывают исследования сформированность профессионального мышления [Кашапов, Серафимович, 2020], является когнитивным ресурсом, который позволяет сопоставлять собственные силы и возможности, развивать недостающие навыки и компетенции, адекватно оценивать опыт и оптимально выбирать уровень ответственности. При функционировании профессионального мышления в профессиях типа «человек-человек» объединяющим моментом является в числе внешних факторов – специфика деятельности коммуникации в сходных проблемных ситуациях, возникающих во взаимодействии с людьми, а в числе внутренних – низкая готовность к нахождению и использованию ресурсных стратегий мышления и поведения в конфликтах.

Хотя сами по себе тематики, связанные с эмоциональным выгоранием, профессиональным мышлением, конфликтной компетентностью не являются принципиально новыми, вместе с тем, вышеуказанные темы вновь приобрели значимость, связанную с переживанием в недавнем времени пандемии, требовавшей, с одной стороны, непрерывного поиска новых смыслов и нестандартных решений в возникающих проблемных и конфликтных ситуациях, а с другой стороны, приводящей к дополнительному перенапряжению в труде, которое наиболее ярко выражено у представителей профессий социоэкономического типа.

В качестве гипотезы в работе выступало предположение, что ресурсность профессионального мышления может выступать в качестве *contra*-предиктора эмоционального выгорания для

групп профессий социономического типа. На разных этапах исследования выявлялись отличия в показателях эмоционального выгорания и компонентах профессионального мышления у представителей преобразующего и гностического типов труда. Основой для формулировки и последующей проверки гипотезы о взаимосвязи профессионального мышления и его компонентов с проявлениями эмоционального выгорания послужили не вполне согласованные данные исследований некоторые ученых. Так, имеются сведения о том, что фаза истощения не сформирована ни у педагогов ни у врачей в силу высокой стрессоустойчивости специалистов профессии «человек-человек» [Шишкова, 2013]; констатируется умеренный уровень эмоционального выгорания у педагогов в разных типах образовательных организаций - специализированных и государственных [Al-Shami, Al-Smadi, 2020], имеется низкий уровень психологического выгорания (по параметрам отсутствие чувства собственного достоинства и деперсонализации) и средний по эмоциональному истощению у специалистов в социономической сфере деятельности [Al-Ali, Akour, Al-Masri, Mizaghobian, Ghaith, 2021]. При этом одни авторы [Огнерубов, 2013] показывают, что у большинства врачей преобладают симптомы фазы «резистенции», и это проявляется в неадекватных эмоциях на пациентов, отсутствии эмпатии, проявлении усталости, негативном влиянии работы на личную жизнь, а другие констатируют, что не более 21% врачей не имеют синдрома эмоционального выгорания [Говорин, Бодагова, 2016].

В качестве методического инструментария были выбраны диагностика эмоционального выгорания (В.В. Бойко) и профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и авторский метод ретроспективного описания и прогностического самоанализа испытуемым проблемной ситуации (И.В. Серафимович, М.М. Кашапов). Респонденты в очном формате выполняли соответствующие методики для измерения проявлений эмоционального выгорания и компонентов профессионального мышления. Приняло участие 55 человек из Ярославской области, работающих очно с соблюдением масочного ре-

жима в период пандемии COVID-19 (октябрь 2020), из них: 25 педагогов основной и старшей школы и 30 врачей-терапевтов, в обеих выборках соотношение мужчин и женщин (30% к 70%).

Установлены отличия в выраженности разных проявлений эмоционального выгорания и уровне профессионального мышления у представителей преобразующего (педагоги) и гностического (врачи) типов труда [Серафимович, 2023]. Эмоциональное истощение и редукция жизненных достижений выше у педагогов ($p \leq 0,05$), что предполагает наличие усталости, истощения от работы, пониженную мотивации и ощущение некомпетентности. Из симптомов эмоционального выгорания у педагогов значимо выше переживания психотравмирующих обстоятельств ($t=2,8$, $p \leq 0,01$) и «загнанности в клетку» ($t=2,1$, $p \leq 0,05$), а у врачей - неудовлетворенности собой ($t=2,3$, $p \leq 0,05$) и редукции профессиональных обязанностей ($t=3,033$, $p \leq 0,01$).

На наш взгляд, полученные отличия между выборками врачей и педагогов по проявлениям эмоционального выгорания могут быть связаны именно со спецификой процессуальной и результативной стороны профессиональной деятельности в изучаемых профессиях, относящихся к сфере социэкономических профессий, несколько измененной в новых социальных контекстах. Можно предположить, что эмоциональное выгорание и его фазы в разных типах социэкономических профессий – гностическом и преобразующем могут по-разному трансформироваться при воздействии стрессовых факторов макро или мегасреды, а не только зависеть от специализации и стажа работы как это показано в некоторых обзорах [Бердяева, Войт, 2012].

Выявлено, что у педагогов чаще наблюдается надситуативный уровень мышления, а у врачей – ситуативный, связанный с использованием в меньшей степени таких качеств мышления как адекватность, оперативность, достаточность, обоснованность ($p \leq 0,05$). Обнаружена частичная взаимосвязь компонентов профессионального мышления с проявлениями эмоционального выгорания. В частности, качества профессионального мышления (адекватность, оперативность и достаточность анализа), отрицательно связаны с неудовлетворенностью собой ($p \leq 0,01$) и положительно – с профессиональной успешностью ($p \leq 0,05$). Положительные

связи имеются у «переживания психотравмирующих обстоятельств» с анализом и умением обосновать свои стратегии поведения в конфликте ($p \leq 0,01$), у глубины анализа с истощением ($\leq 0,05$) и общим уровнем эмоционального выгорания ($p \leq 0,01$).

Принимая во внимание данные исследований метакогнитивной сферы личности, выполненные А.В.Карповым [Карпов, 2020], показавшим, что благодаря метакогнитивной регуляции деятельности происходят профессиогенетические видоизменения составляющих метакогниций личности вполне вероятно предположить, что в случае невозможности влияния на психотравмирующие обстоятельства (изменить, устранить) у педагогов появляется сначала неудовлетворенность и повышается интеграция всех психических процессов для решения проблемной ситуации (связано с целевыми задачами образования), но длительная невозможность разрешения проблемной ситуации влечет за собой появление чувства беспомощности. У врачей может происходить несколько другой механизм в подобных условиях: сначала появляется недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями, когнитивный и эмоциональный диссонанс с учетом врачебной позиции: «Не навреди!» разрешается за счет направленности на сокращение обязанностей, связанных с эмоциональными затратами, в силу чего клиенты не получают в полной мере внимания и заботы. Такой вариант интерпретации подтверждает положения концепции С.Г. Jung [Jung, 1971], что чрезмерная экстравертная установка на достижение объективных требований может повлечь истощение ресурсов личности, также согласуется с точкой зрения В.Е.Орла [Орел, 2006], показавшего, что выгоранию подвержены субъекты социономической группы профессий с двумя полярными стилями поведения и реализации деятельности, основанными на доминировании или попустительском принятии ответственности и уходе от решений в критических ситуациях. Экспликация полученных данных в отношении профессионального мышления и эмоционального выгорания позволяет зафиксировать, что в случае наличия различных симптомов выгорания присутствуют те или иные элементы неконструктивной конфликтности.

Таким образом, полученные в ходе исследования данные указывают, что уровень профессионального мышления может быть детерминирован не только личностными особенностями субъекта, относящимися к микрофакторам среды, но и факторами мезо, а также мега уровня, относящимися к процессу работы в период пандемии, требующей выполнения разного рода тактических и стратегических задач в сферах образования и здравоохранения. При этом встает вопрос об организации социально-психологического сопровождения процесса формирования конфликтной компетентности для снижения выгорания в современных условиях цифровизации среды.

Можно наблюдать, что ресурсность профессионального мышления реализуется в следующих событиях когнитивно-рефлексивного плана. При переживании психотравмирующих ситуаций возрастает потребность в аргументировании и анализировании произошедшей ситуации, поиске обоснований тех или иных предложенных способов. При необходимости сокращения обязанностей, требующих эмоциональных затрат, используются, в первую очередь, оперативность и достаточность анализа, направленные на своевременное устранение самых актуальных зон необходимыми и достаточными способами. Одновременное усиление адекватности, оперативности и достаточности анализа сопряжено с увеличением удовлетворенностью собой.

Наличие ресурсности мышления предполагает: во-первых, принятие конфликтной (проблемной) ситуации такой, какая она есть, во-вторых, адекватность анализа, в-третьих – умение видеть скрытые грани в проблемной ситуации (глубина и полнота анализа), в-четвертых, прогнозировать последствия ситуации (того или иного решения в настоящий период времени и отсрочено) и возможные конфликтные ситуации (и прорабатывать пути их решения), в-пятых, находить и реализовывать оригинальные и непривычные решения, в шестых, находить оптимальный уровень рефлексии, повышающий эффективность деятельности и профессиональное благополучие. Выделенные особенности ресурсности профессионального мышления в профессиях социэкономического типа, создают предпосылки для повышения конфликтной компетентности и снижении эмоционального выгорания.

Библиографический список

1. Бердяева И.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей / И.А. Бердяева, Л.Н. Войт // Дальневосточный медицинский журнал. 2012. № 1. С. 117–120.
2. Говорин Н.В. Синдром эмоционального выгорания у врачей / Н.В. Говорин, Е.А. Бодагова // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. 2016. №1 (3). С. 98-107. URL: <https://www.vshouz.ru/journal/2016-god/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachey/> (дата обращения: 06.04.2021).
3. Карпов А.В. Метакогнитивная специфика образовательных ситуаций в педагогической деятельности // Мир психологии. 2020. Том 103. № 3. С. 12–23.
4. Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс субъекта в условиях профессионализации / М.М. Кашапов, И.В. Серафимович // Психологический журнал. 2020. Том 41. № 3. С. 43–52. DOI:10.31857/S020595920009326-4
5. Серафимович И.В. Ресурсность профессионального мышления и эмоциональное выгорание в профессиях социэкономического типа // Психолого-педагогические исследования. 2023. Т. 15. № 1. С. 56-72.
6. Огнерубов Н.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей // Вестник ТГУ. 2013. Т.18. №4 (1). С. 1337-1341.
7. Орёл В.Е. Синдром «Психического выгорания» и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала // Сибирский психологический журнал 2006. №23. С. 33-39.
8. Шишкова И.М. Сравнительное изучение эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере врачей и педагогов) [Электронный ресурс]. // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. №3. С. 112-117.
9. Al-Ali T. Psychological Burnout among Professionals Working with Children with Motor Disabilities / T. Al-Ali, M.M. Akour, E. Al-Masri, A.A.H. Mizaghobian, S. Ghaith // Psychology in Russia: State of the Art. 2021. 1 (14). pp. 69-85. DOI: 10.11621/pir.2021.0106
10. Al-Shami K. The level of burnout among special education teachers compared to teachers working in public school in the province

of Irbid in relationship to some variables / K. Al-Shami, S. Al-Smadi
// Journal of Education, 2020. 2 (34). P. 189-226.

11. Jung C.G. Psychological Types. The Collected Works of C. G. Jung / C.G. Jung, G. Adler, R. F. C. Hull, H.G Baynes. Great Britain: Princeton University Press. 1971. Vol. 6. 617 p.

УДК 377.1

А.В. Сидорова, И.Н. Ефремкина

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ВУЗА

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос развития навыков управления стрессом в рамках профессиональных организаций высшего звена, анализируется ситуация в период зимней сессии в вузе. Развитие навыков стресс-менеджмента является важным аспектом для профессионального благополучия педагогов вуза. Стресс-менеджмент включает в себя техники релаксации, управление временем, поддержку коллег и здоровый образ жизни. Развитие этих навыков поможет педагогам сохранять спокойствие и эффективно работать в условиях высокой нагрузки и стресса.

Ключевые слова: профессиональное благополучие, стресс-менеджмент.

A.V. Sidorova, I.N. Efremkina

DEVELOPMENT OF STRESS MANAGEMENT SKILLS FOR THE PROFESSIONAL WELL-BEING OF UNIVERSITY TEACHERS

Abstract: This article examines the issue of developing stress management skills within top-level professional organizations, analyzes the situation during the winter session at the university. The development of stress management skills is an important aspect for the

professional well-being of university teachers. Stress management includes relaxation techniques, time management, peer support and a healthy lifestyle. Developing these skills will help educators stay calm and work effectively under high workload and stress.

Keywords: professional well-being, stress management

В современном мире, где конкуренция на рынке труда высока, а требования к квалификации и производительности работников постоянно растут, профессиональное благополучие становится одним из главных приоритетов для сотрудников и работодателей. Под профессиональным благополучием мы понимаем не только удовлетворение от работы и достижение карьерных целей, но и физическое и эмоциональное здоровье, умение справляться со стрессом и эффективно использовать свое время.

Управление временем – это процесс планирования, организации и контроля использования времени для достижения личных и профессиональных целей. Тайм-менеджмент позволяет оптимизировать рабочий процесс, снизить уровень стресса и повысить эффективность работы.

Основные принципы тайм-менеджмента:

- Определение целей и приоритетов: четкое понимание того, что необходимо достичь и в каком порядке.
- Планирование: составление расписания и распределение задач по времени.
- Организация рабочего пространства: создание условий для комфортной работы и избегания отвлекающих факторов.
- Умение говорить «нет»: способность отказаться от выполнения ненужных задач и обязательств.
- Самомотивация и самодисциплина: развитие навыков самоконтроля и управления своим поведением.

Стресс – это нормальная реакция организма на внешние раздражители, однако чрезмерное напряжение может привести к негативным последствиям для здоровья и работоспособности. Стресс может быть вызван различными факторами, такими как высокая нагрузка, конфликты на работе, страх перед ошибками или неуверенность в будущем.

Методы борьбы со стрессом:

- Медитация и релаксация: практики, направленные на снижение уровня стресса и улучшение общего самочувствия.
 - Физическая активность: занятия спортом и прогулки на свежем воздухе помогают снять напряжение и улучшить настроение.
 - Общение с коллегами и друзьями: обсуждение проблем и получение поддержки от окружающих помогает справиться с негативными эмоциями.
 - Техники управления гневом и тревогой: обучение навыкам саморегуляции и контроля над своими эмоциями.
- Заключение

Тайм-менеджмент и стресс-менеджмент являются важными инструментами для поддержания профессионального благополучия и повышения производительности труда. Умение эффективно использовать свое время и справляться со стрессовыми ситуациями позволяет сотрудникам сохранять баланс между работой и личной жизнью, что в свою очередь способствует улучшению качества жизни и достижению карьерных успехов.

В рамках подтверждения вышеуказанных гипотез мы провели анкетирование на выявление стрессоустойчивости (по адаптированной методике Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева) среди педагогов кафедры «Педагогика и психология» Пензенского государственного технологического университета (16 человек).

Данная методика представляет из себя ряд ситуаций, которые связаны с работой. Данные ситуации респондентам необходимо охарактеризовать в качестве известных пословиц. Следующим этапом подсчитывается общее количество вариантов ответа (А, Б или В), сравнивается их преобладание и выносятся результаты анкетирования.

Ключ к анкетированию:

- «А» – у Вас сформированы устойчивые представления о себе как «идеальном педагоге» (каким бы Вы хотели стать), «потенциальном педагоге» (каким бы Вы могли стать) и «реальном педагоге» (как Вы себя оцениваете).

- «Б» – у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса.

- «В» – у Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности [Токарева, 2012, с. 323].

Также данные ответы формируют не только сформированность представления педагога о себе, но и стрессоустойчивость:

- для ответов типа «А» – нормальная;
- для ответов типа «Б» – неустойчивая;
- для ответов типа «В» – свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.

Таким образом, мы получили, что из 16 респондентов у 4 (25%) имеют преобладающий вариант ответа «А» и у такого же количества вариант ответа «Б», у 50% участников преобладают варианты ответов «В». Преобладание вариантов ответа «В» говорит о том, что большая часть педагогов неуверенны в себе и своих силах, испытывают сильный стресс и тревогу. При этом оставшаяся половина респондентов – не подвержены стрессам в рабочей атмосфере и имеют четкий и сформированный портрет педагога в образовательном пространстве.

На наш взгляд данные результаты сформировались по причине прохождения анкетирования в период зимней сессии, когда педагоги наиболее подвержены стрессу и разочарованию. В рамках профилактики и развития стрессоустойчивости у педагогов в период зимней сессии мы предлагаем ряд эффективных методик:

1. Обучение техникам релаксации и медитации: это могут быть дыхательные упражнения, йога, медитация, прогрессивное мышечное расслабление и т. д. Данные практики помогут педагогам справиться со стрессом и сохранять спокойствие в период сессии.

2. Регулярные физические нагрузки: занятия спортом и активный образ жизни помогут педагогам поддерживать здоровье и справляться со стрессом. Физическая активность также улучшает настроение и помогает снизить уровень стресса.

3. Развитие навыков управления временем и планирование: педагоги должны научиться эффективно планировать свое время и расставлять приоритеты. Это поможет им справиться с нагрузкой и избежать стресса, связанного с нехваткой времени.

4. Поддержка коллег и обмен опытом: педагоги могут делиться своим опытом и оказывать поддержку друг другу в период сессии. Коллективная работа и общение могут снизить уровень стресса и помочь справиться с трудностями.

5. Правильное питание и здоровый образ жизни: соблюдение режима сна, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек помогут педагогам сохранять энергию и здоровье, что, в свою очередь, снизит уровень стресса.

6. Психологическая помощь: если педагоги испытывают серьезные проблемы со стрессом, они могут обратиться к психологу за помощью. Профессиональная психологическая поддержка может быть очень полезной для преодоления стресса в период сессии.

В заключение, можно сказать, что развитие навыков стресс-менеджмента является важным аспектом для профессионального благополучия педагогов вуза. Стресс-менеджмент включает в себя техники релаксации, управление временем, поддержку коллег и здоровый образ жизни. Развитие этих навыков поможет педагогам сохранять спокойствие и эффективно работать в условиях высокой нагрузки и стресса. Кроме того, важно помнить о необходимости обращаться за профессиональной помощью, если стресс становится слишком сильным.

Библиографический список

1. Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 198 с.

2. Почекаева И.С. Эффективные способы формирования стрессоустойчивости педагогов/ И.С. Почекаева, Н.В. Наговицына // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. 2018. №14. С. 204-210.

3. Токарева Г.В. Совместная работа заведующей, старшего воспитателя и педагога-психолога с молодыми специалистами // Молодой ученый. 2012. №7 (42). С. 321-324.

А. В. Сизова, Н.Н. Шапранова

**СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКОЙШКОЛЬНИКОВ
В ПЕРИОД ОТРОЧЕСТВА**

Аннотация. В статье обсуждается важная тема влияния учебного заведения на формирование личности подростка. Автор выдвигает гипотезу о том, что педагогическая стратегия, ориентированная на раскрытие потенциала каждого ученика, способствует их полноценному развитию. Для подтверждения этой гипотезы автор проводит анализ психологических и поведенческих особенностей подростков в возрасте от 12 до 17 лет. В статье рассматривается, какие виды деятельности являются ключевыми для подростков в этом возрасте и как они влияют на их развитие. В конечном итоге, автор статьи стремится предложить рекомендации по созданию обучающей среды, которая будет способствовать успешному становлению личности подростка в учебном заведении.

Ключевые слова: подростковый возраст, психолого-педагогическая поддержка, период отрочества, педагогическая стратегия, индивидуально-личностный подход.

A.V. Sizova, N.N. Shapranova

**STRATEGIC POTENTIAL OF PSYCHOLOGICAL
AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR SCHOOLCHILDREN
DURING ADOLESCENCE**

Annotation. This article discusses the important topic of the influence of an educational institution on the formation of a teenager's personality. The author hypothesizes that a pedagogical strategy focused on unlocking the potential of each student contributes to their full development. To confirm this hypothesis, the author analyzes the psychological and behavioral characteristics of adolescents aged 12 to

17 years. The article examines which types of activities are key for adolescents at this age and how they affect their development. Ultimately, the author of the article seeks to offer recommendations on creating a learning environment that will contribute to the successful formation of a teenager's personality in an educational institution.

Keywords: adolescence, psychological and pedagogical support, adolescence, pedagogical strategy, individual and personal approach.

Подростковый период является ключевым этапом в жизни человека, отличающимся повышенной эмоциональной чувствительностью и формированием уникальной личности. Особую важность имеет младший подростковый возраст, когда дети уже не маленькие школьники, но еще не полностью подростки. В этот период учебная деятельность продолжает играть важную роль, влияя на самооценку и отношение к себе. Развитие абстрактного мышления и саморефлексии играет ключевую роль в формировании личности подростка.

Учебная деятельность становится более автономной и направлена на личное развитие. Подростки начинают интересоваться проблемами общения, смыслом жизни и социальной справедливости, приобретая способность к гипотетико-дедуктивному мышлению. Важно поддерживать их стремление к самостоятельности, организуя соответствующие формы обучения. В этом возрасте основное внимание уделяется общению со сверстниками, что помогает подросткам освоить социальные навыки. Демонстративность, бунтарство и стремление к независимости от контроля взрослых являются типичными чертами поведения подростков, вытекающими из желания быть услышанными и уважаемыми. Для успешной адаптации подростков важно уважительное отношение со стороны педагогов и сотрудничество с родителями [Цукерман, 1996].

Переход на более высокий уровень мышления приводит к изменениям во всех остальных психических процессах, что делает память более активной и восприятие более осмысленным, согласно Д.Б. Эльконину. К концу младшего школьного возраста

развитие понятийного мышления способствует появлению рефлексии. Это новое явление в подростковом возрасте преобразует не только учебную деятельность учеников, но и их отношения к окружающим и к самим себе [Эльконин, 1996].

В начале периода подросткового возраста происходит переход учебной деятельности на новый, более высокий уровень, ориентированный на самообразование и самосовершенствование учеников. В этот период развития интеллекта подростки приобретают способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям, которые не характерны для детей более младшего возраста. Подростки начинают активно интересоваться вопросами общения, поиска смысла жизни, самосовершенствования, социальной справедливости и другими аспектами.

В этот период возникает желание подростков быть похожими на старших, что проявляется в стремлении к самостоятельному выполнению заданий. Для учеников младшего школьного возраста целесообразно предлагать формы учебной работы, которые поддерживают их стремление к независимости. Основная деятельность в этом возрасте - общение со сверстниками, которое помогает подросткам освоить социальные отношения и отделиться от семьи. Для успешной социализации учеников рекомендуется организация внеклассных мероприятий и классных часов, способствующих установлению тесных межличностных связей в классе.

Подростки характеризуются стремлением к демонстративности, внешнему бунтарству и желанием избавиться от контроля взрослых. Их поведение может быть вызвано желанием быть услышанными и уважаемыми за свои мнения. Важно, чтобы педагоги относились уважительно к старшеклассникам и передавали этот подход родителям на собраниях. Подростки стремятся к принятию сверстниками, которые, по их мнению, обладают более значимыми качествами. Для достижения этой цели они могут приукрашивать свои поступки. Для того чтобы каждый ученик чувствовал себя важной частью коллектива, полезно поддерживать достижения каждого на классных часах и организовывать различные школьные мероприятия, где ученики могут проявить себя.

В период подросткового возраста увеличивается влияние сверстников. Если у подростка низкая самооценка, он может опасаться быть отвергнутым группой и стать подражателем. В этом возрасте меняется акцент в общении: подростки больше интересуются личными отношениями и развитием личности, в отличие от младших школьников, которые склонны к академическим и поведенческим вопросам.

В отличие от младших школьников, у подростков большее значение имеют личностные качества и навыки их друзей, такие как умение контролировать себя, храбрость и интеллект. Для того чтобы быть признанным и уважаемым, важно проявлять себя как хороший друг и товарищ [Мантикова, 2016]. Именно поэтому важно для педагога придерживаться индивидуально-личностного подхода к каждому ученику, помогая развивать их личностные качества, раскрывать индивидуальность и потенциал в различных сферах жизни. Также необходимо организовывать коллективные мероприятия, способствующие формированию дружеской атмосферы в коллективе.

Подростковый кризис приходит в возрасте 12–14 лет и считается наиболее сложным и трудным для ребенка. В этот период подростки часто испытывают низкую устойчивость к стрессам, что может привести к необдуманным действиям и неадекватному поведению. Л.И. Божович утверждает, что это связано с быстрым физическим и умственным развитием подростков, что создает новые потребности, которые не всегда могут быть удовлетворены из-за недостаточной социальной зрелости школьников [Божович, 1972].

В период подросткового возраста реклама и СМИ имеют значительное воздействие на подростка, формируя идеал, к которому он стремится, или же влияя на его мнение [Колбасина, 2017].

Недостаток нравственной зрелости у подростка проявляется в отсутствии устойчивых моральных принципов. Подросток может легко изменить свои моральные убеждения, перейдя в другую группу с другими моральными стандартами. В такой ситуации задача учителя заключается в укреплении своего авторитета перед учениками путем развития педагогических навыков и самосовершенствования.

Личная неустойчивость приводит к противоречивым желаниям и действиям: подростки стремятся копировать сверстников, но при этом хотят выделиться в группе. Они то с энтузиазмом включаются в общественную жизнь, то ощущают страсть к одиночеству. Подростки колеблются между слепым подчинением лидеру и бунтом против любой власти. Их настроение меняется от яркого оптимизма до мрачного пессимизма [Петухова, 2019]. Необходимо учитывать изменчивость в поведении и настроении подростка при взаимодействии с ним в классе. Педагогу важно создать здоровую атмосферу в коллективе, чтобы поддержать эмоциональную стабильность учеников.

Библиографический список

1. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. Москва : АСТ, 1972. 92 с.
2. Колбасина Л. В. Реклама как фактор воспитания и социализации детей и подростков // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2018. №2 (40). С.83-89.
3. Мантикова А.В. Формирование личности в старшем пубертатном возрасте // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2016. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-lichnosti-v-starshem-pubertatnom-vozraste> (дата обращения: 29.01.2024).
4. Петухова Л. П., Серегина Н. В., Степченко Т. А. Чувство одиночества и внутри личностные конфликты в старшем подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-3. С.63-66.
5. Цукерман Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: "ничья земля" в возрастной психологии // Вопросы психологии. 1998. Вып. 3. С. 17.
6. Эльконин Б.Д. Психология развития. Москва : АСТ, 1996. 202 с.

К.В. Скворцов, Д.О. Василишин**КИБЕРБУЛЛИНГ, КАК НЕДООЦЕНЕННАЯ
УГРОЗА В РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ**

Аннотация. В работе проводится обсуждение проблемы кибербуллинга в Российской Федерации. Отмечается, что кибербуллинг – это серьезная проблема современного общества, которая имеет негативные последствия для физического и психического здоровья пользователей Интернета. Авторы приводят определение кибербуллинга, его характеристики и примеры резонансных случаев интернет-травли. Рассматриваются существующие программы и инициативы по профилактике интернет травли. В качестве варианта решения, обозначенной проблемы сформулировано предложение по разработке соответствующей нормативно-правовой базы федерального уровня.

Ключевые слова: Интернет, кибербуллинг, правовое регулирование.

K.V. Skvortsov, D.O.Vasilishin**CYBERBULLYING AS AN UNDERESTIMATED
THREAT IN RUSSIAN SOCIETY**

Abstract: The paper discusses the issue of cyberbullying in the Russian Federation. It is noted that cyberbullying is a serious problem in modern society, with negative consequences for the physical and mental health of Internet users. The authors provide a definition of cyberbullying, its characteristics, and examples of high-profile cases of online harassment. Existing programs and initiatives for preventing internet bullying are examined. As a proposed solution to the problem, the authors suggest the development of an appropriate legal framework at the federal level.

Keywords: Internet, cyberbullying, legal regulation.

В современном обществе Интернет является неразрывным аспектом повседневной жизни, обеспечивая доступ к информации, развлечениям и средствам общения. Однако он также представляет собой платформу для негативных явлений, включая кибербуллинг, онлайн-издевательства и травлю, что может оказывать вред как физическому, так и психическому здоровью пользователей. В настоящее время экспертами мониторингового центра «Безопасность 2.0», зафиксирован рост числа случаев кибербуллингов России [Эксперты рассказали о...], что определяет актуальность настоящего исследования.

Проанализировав существующие определения термина «кибербуллинг», можно сформулировать ее авторскую дефиницию. Кибербуллинг – это форма онлайн-жестокости, при которой один или несколько человек используют цифровые платформы, такие как социальные сети, форумы и мессенджеры для унижения, запугивания и систематического задирания другого человека. Он может включать в себя угрозы, оскорбления, шантаж, размещение личной информации без согласия, распространение слухов и многое другое. Жертвами кибербуллинга могут стать как дети, так и взрослые, как обычные пользователи Интрнета, так и звезды шоу-бизнеса и спорта. Наравне с обычными пользователями, популярные медийные личности, кажущиеся непоколебимыми перед оскорблениями, на самом деле подвержены серьезным психологическим последствиям. Они ежедневно подвергаются массе унижительных и ненавистных комментариев в онлайн-среде [Шмыкова, Тодоренко, Дзюба: как знаменитостей...]. Несмотря на относительную новизну законов, касающихся онлайн-травли, борьба с такими случаями на законодательном уровне не всегда эффективна. Даже при выявлении авторов унижительных комментариев установить их вину и привлечь к ответственности сложно. Это приводит к тому, что подвергнутые кибербуллингу личности остаются наедине со своими мыслями, в то время как их социальные страницы заполнены сообщениями, указывающими на их недостатки и подчеркивающими их недостойность.

Стоит отметить, что в настоящее время широко распространенной среди россиян стала ассоциация даты 11.11 с Всемирным днем распродаж. Однако, начиная с 2019 года, по инициативе Mail.ru Group, 11 ноября в России стал Днем борьбы с кибербуллингом [Останови травлю!...]. Это свидетельствует о том, что российское общество признало необходимость справиться с проблемой онлайн-жестокости и принять активные меры для ее предотвращения. Выбор даты 11 ноября для отметки Дня борьбы с кибербуллингом в России, по нашему мнению, мотивирован по нескольким причинам. Во-первых, этот день уже стал известным событием, а использование этой даты российскими организациями позволяет привлечь общественное внимание к проблеме кибербуллинга на основе уже установленной ассоциации с этой датой. Во-вторых, Россия все чаще сталкивается с угрозами, связанными с кибербуллингом, поскольку большой процент населения активно использует Интернет и социальные сети. Выбор этой даты позволяет привлечь внимание общества на проблему и стимулирует российское образование, властные органы и общественные организации принимать меры по предотвращению и сокращению случаев кибербуллинга.

Явление интернет травли можно охарактеризовать как особый неподконтрольный феномен общества. Во-первых, относительная анонимность и безнаказанность, которую часто предлагает киберпространство, дают людям возможность скрыть свою истинную личность и выразить негативные эмоции без последствий. Это создает особую атмосферу, в которой некоторые люди чувствуют себя свободными и безнаказанными в своих действиях, что ведет к насилию и осуждению других.

Во-вторых, кибербуллинг часто недооценивается и не привлекает достаточного внимания со стороны общества из-за непонимания его серьезности. Многие люди считают, что онлайн-слова и действия не могут нанести реального вреда и что это просто "шутки" или "игры". Однако это далеко от истины. Кибербуллинг может иметь глубокое эмоциональное и психологическое воздействие на жертву. Постоянные оскорбления могут вызывать депрессию, тревогу, ухудшать самооценку и даже привести к самоубийственным мыслям

В третьих, несмотря на то, что в ряде стран, например в Южной Корее [Cyberbullying Research in South Korea...], США [Bullying Laws Across America...] и России [Вне закона: как в России привлекают...] были приняты законы и меры по борьбе с ним, недостаточно сделано в области превентивных мер и осведомленности общества о кибербуллинге.

Выводы. В заключение исследования сформулируем предложение по внесению изменений в действующее законодательство РФ. В частности, является очевидным факт необходимости принятия самостоятельного федерального закона для регулирования интернет-травли. Данный закон должен содержать: определение кибербуллинга, классифицировать его различные виды и формы, а также предусматривать ответственность для нарушителей. Реализация этого закона потребует соответствующих изменений в действующем законодательстве, что впоследствии позволит обеспечить юридическую защиту участников виртуальных общественных отношений от актов киберагрессии.

Библиографический список

1. Эксперты рассказали о росте на 15% числа случаев кибербуллинга в интернете // Известия. URL: <https://iz.ru/1521151/2023-05-31/eksperty-rasskazali-o-roste-na-15-chisla-sluchaev-kiberbullinga-v-internete> (дата обращения 09.01.2024).

2. Шмыкова, Тодоренко, Дзюба: как знаменитостей шеймили в интернете // BURO. независимое онлайн-медиа о моде, красоте, культуре и обществе. URL: <https://www.buro247.ru/culture/music/11-nov-2020-cyberbullying.html> (дата обращения 09.01.2024).

3. Останови травлю! // 11 ноября - день борьбы с кибербуллингом. URL: <https://kiberbulling.net/> (дата обращения 09.01.2024).

4. Cyberbullying Research in South Korea // cyberbullying.org. URL: <https://cyberbullying.org/research/map/south-korea> (дата обращения 09.01.2024).

5. Bullying Laws Across America // cyberbullying.org. URL: <https://cyberbullying.org/bullying-laws> (дата обращения 09.01.2024).

6. Вне закона: как в России привлекают к ответственности за травлю в Сети // Образовательная онлайн-платформа для юристов. URL : <https://legalacademy.ru/sphere/post/vne-zakona-kak-v-rossii-privlekayut-k-otvetstvennosti-za-travlyu-v-seti> (дата обращения: 09.01.2024).

УДК 159.944.4:616.89-008.444.9-057.875

Е.А. Телепнёва

СПЕЦИФИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, АГРЕССИВНОСТИ И КОНФЛИКТНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье представлены теоретический анализ работ отечественных авторов по проблеме стресса, агрессии и конфликта и результаты, полученные в процессе эмпирического исследования стрессоустойчивости, агрессивности и стилей поведения в конфликте у студентов на выборке из 65 человек в возрасте от 17 до 23 года на основе следующего диагностического инструментария: методика на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации К. Томаса, методика на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых и методика на выявление склонности к определенному типу агрессивного поведения Е. П. Ильина, П. А. Ковалева.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, агрессивность, конфликтность, студенты.

Е.А. Telepneva

SPECIFICITY OF STRESS RESISTANCE, AGGRESSIVENESS AND CONFLICTNESS IN STUDENTS

Annotation. This article presents a theoretical analysis of the works of domestic authors on the problem of stress, aggression and conflict and the results obtained in the process of an empirical study of stress resistance, aggressiveness and styles of behavior in conflict

among students on a sample of 65 people aged 17 to 23 years. The work of a psychologist on the development and correction of identified targets is also presented.

Keywords: stress resistance, aggressiveness, conflict, students.

Современная жизнь неизбежно и практически постоянно сталкивает нас со стрессами и переживаниями, поэтому в наши дни невозможно быть успешным без умения избегать стрессовых ситуаций или противостоять им. Одним из наиболее частых и, следовательно, важных источников возникновения стресса, является межличностный конфликт. Конфликтные ситуации возникают в жизни человека практически ежедневно, а иногда – и по нескольку раз в день. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления. А также о повышении уровня стрессоустойчивости и понижению уровня конфликтности у студентов.

По свидетельству А. Иванова, эффективным средством оптимизации психокоррекционного влияния на конфликтных подростков и юношей является социально-психологический тренинг, который позволяет участникам получить опыт неагрессивного взаимодействия с окружающими, научиться адекватно оценивать себя и свои достижения, быть ответственным, уверенным, самостоятельным, развить эмпатию, чуткость, сформировать навыки самоконтроля [Банькина, 1997, с. 169].

К методам психокоррекции конфликтного поведения относят: индивидуальное психоконсультирование, аутогенную тренировку, посредническую деятельность психолога и самоанализ своего поведения.

Для того, чтобы совладать со стрессами, ситуациями внутреннего конфликта или жизненного кризиса, человеку нужно проделать мучительную внутреннюю работу по восстановлению душевного баланса, осмысленности жизни. В научной психологической литературе прославились многие авторы, которые уделяли большое внимание вопросу стрессоустойчивости.

Ю. А. Александровский, В. Д. Менделевич, Л. Г. Попова,
Н. В. Тарабрина,

Л. И. Анцыферова выделили, как отрицательно влияет стресс не только на физиологию и психику человека, а также на составляющие жизнедеятельности, его личностное развитие качеств, профессиональную успешность. Для противопоставления появления и развития ситуаций стресса необходимы защитные механизмы, которые всем известны как стрессоустойчивость. Она помогает уравнивать подразумеваемые эффекты стресса, найти путь разрешения конфликтных ситуаций, плодотворно заниматься своей трудовой, учебной, профессиональной деятельностью [Попова, 2017, с. 269].

Высокий уровень стрессоустойчивости дает человеку веру в свои силы, а также улучшает физическое здоровье – хронические заболевания возникают из-за хронических стрессов, а организованность и выдержка помогают принимать правильные решения в трудных жизненных ситуациях. Эффективным средством формирования стрессоустойчивости у студентов являются тренинговые занятия. Современная образовательная система не готовит к реальным жизненным ситуациям и не учит использовать инструменты развития практических навыков. Эти недостатки нужно восполнять. Таким «восполнением» в современном мире является тренинг [Катунин, 2012, с. 244].

Агрессивное поведение часто провоцируют обстоятельства и проблемы повседневной жизни. Агрессия может возникнуть как естественная реакция на стресс, страх или ощущение потери контроля. У молодежи особенно проявляются повышенная боязливость, тревожность, духовная опустошенность, наглость, цинизм, бессердечность, жестокость, дерзость, агрессивность. Кроме того, есть условия, поддерживающие агрессию и агрессивные проявления. К ним относится: неправильная реакция окружающих; получение внимания, власти, признания, денег в результате агрессивного поведения; регулярное повторение агрессии; суровые наказания или проявление агрессии в ответ и др [Осипова, 2001, с. 511].

Поскольку высокая агрессивность является личностной деструкцией, негативно влияющей на всю жизнедеятельность человека, то она требует обязательной коррекции.

Важным этапом работы по коррекции агрессивного поведения является проведение индивидуальной работы. При проведении данной формы работы у психолога есть возможность более тщательно изучить причины возникновения агрессивных особенностей студента, оказать ему помощь в коррекции индивидуальных проблем в эмоционально-волевой и личностной сферах. Программа коррекционной работы с агрессивными студентами носит интегральный характер. Она включает в себя техники и упражнения, разработанные психологами, придерживающимися разных направлений и теорий [Болдырева, 2014, с. 163].

Для определения уровня стрессоустойчивости, агрессивности и стилей поведения в конфликте у студентов было проведено эмпирическое исследование с использованием методики К. Томаса для выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации, методики Ю. В. Щербатых для выявления уровня стрессоустойчивости и методики на-агрессивное поведение Е. П. Ильина, П. А. Ковалева для выявления склонности к определенному типу агрессивного поведения. В качестве респондентов выступили студенты учреждения высшего образования г. Гомеля «ГГУ имени Ф. Скорины» в возрасте 17-23 лет. Выборка исследования составила 65 человек (49 девушек и 16 юношей).

При обработке данных, полученных в ходе исследования К. Томаса, были выявлены следующие результаты (таблица 1). Согласно полученным результатам исследования, свидетельствует, что у 29,2 % (19 человек) компромисс является ведущей стратегией поведения в конфликтной ситуации. 61,6 % (40 человек) имеют средний уровень данной стратегии, а у 9,2 % (6 человек) компромисс как стратегия поведения практически не проявляется. При использовании данного стиля обе стороны уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем уступок, торга и обмена. В итоге никто не получает то, к чему действительно

стремился, но появляется возможность прийти к общему решению, путем частичного удовлетворения своих потребностей, и потребностей другой стороны.

Таблица 1.

Результаты анализа описания поведения в конфликтных ситуациях у студентов

		Уровень выраженности Стиля поведения в конфликте			
		Слабо- выра- женное	Среднее	Ярко выра- женное	Итого
Соперничество	человек	8	51	6	65
	%	12,3	78,5	9,2	100
Сотрудничество	человек	4	55	6	65
	%	6,1	84,7	9,2	100
Компромисс	человек	6	40	19	65
	%	9,2	61,6	29,2	100
Избегание	человек	17	41	7	65
	%	26,2	63	10,8	100
Приспособление	человек	6	42	17	65
	%	9,2	64,7	26,1	100

У 26,1 %, а именно (17 человек) часто прибегают к приспособлению. 64,7 % (42 человека) реже пользуются данной стратегией, и 9,2 % (6 человек) – очень редко. Такие студенты стремясь удовлетворить другую сторону конфликта, приносят в жертву собственные интересы. В последствии это может отрицательно сказываться на их желании взаимодействовать с людьми, рядом с которыми им не удастся реализовать свои потребности. 10,8 % (7 человек) чаще всего прибегают к избеганию. 63 % (41 человек) реже избегают конфликтов, и 26,2 % (17 человек) стараются не использовать данный тип поведения в конфликте. Такие студенты не стремятся отстаивать свои права и находить конструктивные решения конфликтных ситуаций, а вместо этого просто уходят от проблемы посредством физического или психологического избегания. Наиболее редко встречается у студентов такая конструктивная стратегия поведения в конфликте как сотрудничество – 9,2 % (6 человек).

84,7 % (55 человек) стараются реже использовать данную стратегию, а 6,1 % (4 человека) практически не знакомы с сотрудничеством. Данные респонденты активно участвуют в реальном разрешении конфликта, где каждый может в полной мере удовлетворить свои потребности. Также реже встречается у исследуемых студентов такая стратегия в конфликте как соперничество. У 9,2 % (6 человек) чаще встречается использование данной стратегии. 78,5 % (51 человек) реже конкурируют с другими, и 12,3 % (8 человек) очень редко. Такие студенты активны, они предпочитают идти к разрешению конфликта используя свои волевые качества в ущерб интересам других, вынуждая их принимать нужное им решение.

На основе результатов анализа можно сделать вывод, что большинство студентов – 29,2 % – используют компромисс, 26,1 % предпочитают приспособление и 10,8 % прибегают к избеганию. Все эти стратегии считаются неконструктивными, так как некоторые участники уступают в своих интересах и в итоге жертвуют своими интересами. И только 9,2 % студентов настроены на сотрудничество и соперничество, они активно стремятся учесть и удовлетворить свои интересы и интересы другой стороны.

При обработке данных, полученных в ходе исследования, с помощью методики Ю. В. Щербатых на определение уровня стрессоустойчивости, были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2.

**Результаты анализа методики на
стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых**

Уровень стрессоустойчивости	Количество студентов	
	человек	%
Устойчивость к стрессу	16	24,7
Нормальный уровень стресса	42	64,6
Повышенная чувствительность к стрессу	7	10,7
Итого	65	100

Анализ результатов исследования показывает, что у 24,7 % (16 человек) выявлен высокий уровень стрессоустойчивости. Такие студенты отличаются способностью адаптироваться к ситуации, спокойно относятся к проигрышам, демонстрируют склонность к компромиссу и терпимость. Нормальным уровнем стрессоустойчивости обладают 64,6 % (42 человека). Такие студенты способны трезво оценивать проблемы и искать пути их преодоления. Повышенная чувствительность к стрессу проявляется лишь у 10,7 % (7 человек), выражающийся в отсутствии у студентов адекватной оценки ситуации и эффективных стратегий преодоления стрессогенных ситуаций. Часто при низком уровне стрессоустойчивости возникают психосоматические заболевания.

Согласно результатам исследования, можно сделать вывод, что большинство студентов – 64,6 % (42 человека) – обладают средним уровнем стрессоустойчивости, 24,7 % (16 человек) имеют высокий уровень стрессоустойчивости, а 10,7 % (7 человек) – низкий. Студентов с низким уровнем стрессоустойчивости можно охарактеризовать как тревожных личностей с повышенным эмоциональным фоном. Поэтому важно вовремя провести коррекционно-развивающую работу с такими людьми.

При обработке данных, полученных в ходе исследования, с помощью методики на агрессивное поведение Е. П. Ильина, П. А. Ковалева для выявления склонности к определенному типу агрессивного поведения, были получены следующие результаты (таблица 3). Анализ результатов исследования показывает, что высокий уровень прямой вербальной агрессии выявлен у 16,9 % (11 человек), что выражается в вербальном оскорблении и унижении другого. Средний уровень был выявлен у 63,1 % (41 человек), а низкий – 20 % (13 человек). Вербально косвенная агрессия может проявляться в виде злословия и несогласия, в виде обвинения или угрозы, к таким относятся 9,2 % (6 человек), у других студентов преобладает средний уровень 72,3 % (47 человек) и низкий 18,5 % (12 человек). Косвенная физическая агрессия направлена на принесение какого-либо материального ущерба другому через непосредственные физические действия, таких студентов не было выявлено. У 53,9 % (35 человек) и 46,1 %

(30 человек) был выявлен средний и низкий уровень. Прямая физическая агрессия проявляется в непосредственном нападении на другого человека, это характерно для 3,1 % (2 человека) респондентов. Средний уровень выражен у 43 % (28 человек), а низкий – у 53,9 % (35 человек).

Таблица 3.

Результаты анализа методики на агрессивное поведение Е. П. Ильина, П. А. Ковалева

Показатели	Низкий уровень (0-3 баллов)		Средний уровень (4-7 баллов)		Высокий уровень (8-10 баллов)	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Прямая вербальная	13	20	41	63,1	11	16,9
Косвенная вербальная	12	18,5	47	72,3	6	9,2
Косвенная физическая	30	46,1	35	53,9	0	0
Прямая физическая	35	53,9	28	43	2	3,1

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что большинство студентов выбирают неэффективные стратегии поведения в конфликте, а также обладают средним и низким уровнем стрессоустойчивости, что в дальнейшем может сказаться на психологическом благополучии студентов, поэтому коррекция конфликтности и развитие стрессоустойчивости являются залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности. Также в исследуемой выборке студентам более характерен средний и низкий уровни агрессии. Это говорит о том, что студенты с данными уровнями агрессивности находят конструктивные выходы в проблемной ситуации. В проблемных ситуациях ведут себя адекватно, могут отстоять свою точку зрения, не прибегая к насильственным методам.

Библиографический список

1. Баныкина С. В. Конфликтологическая компетентность педагога. Астрахань: Волга, 1997. 169 с.

2. Попова Л. М. Стресс жизни. Санкт-Петербург : ТОО «Лейла», 2017. 269 с.
3. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. Москва, 2012. 244 с.
4. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие. Москва: Сфера, 2001. 512 с.
5. Болдырева Т. А. Деформации личности: попытка систематизации современных психологических подходов в русле концепции индивидуальности: вестник. Оренбург: ОГУ, 2014. 163 с.

УДК 159.9

Т. С. Терентьева

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СЧАСТЬЯ

Аннотация: статья исследует влияние субъективного восприятия в моменте на переживание состояния счастья. Субъективное восприятие описывает, как человек воспринимает и оценивает определенные аспекты своей жизни или окружающей среды, а также как он толкует свои собственные эмоции и чувства. Авторы анализируют различные факторы, влияющие на субъективное восприятие счастья, а также его формирование в различных контекстах. Особое внимание уделяется факторам, влияющим на субъективное восприятие в моменте, таким как настроение, физическое состояние и внешние стимулы.

Ключевые слова: субъективность, субъективное восприятие, счастье, факторы влияния, состояние в моменте.

T. S. Terentieva

FACTORS AFFECTING SUBJECTIVE PERCEPTION OF HAPPINESS

Abstract: article explores the influence of subjective perception in the moment on experiencing happiness. Subjective perception describes how individuals perceive and evaluate certain aspects of their

life or environment, as well as how they interpret their own emotions and feelings. The authors analyze various factors influencing subjective perception of happiness and its formation in different contexts. Special attention is given to factors affecting subjective perception in the moment, such as mood, physical state, and external stimuli.

Keywords: subjectivity, subjective perception, happiness, influencing factors, momentary state.

Введение. Субъективное восприятие счастья играет ключевую роль в понимании и оценке качества жизни каждого человека. В данной статье исследуется влияние различных факторов на субъективное восприятие счастья в моменте. С учетом множества внутренних и внешних воздействий, формирующих индивидуальное восприятие, понимание этих факторов является важным для разработки стратегий улучшения качества жизни и благополучия, а также измерения этих самых субъективных восприятий в рамках психологических исследований. Опираясь на работы ученых, подтверждающих важность различных аспектов жизни на субъективное восприятие счастья, мы анализируем их влияние и значимость.

Субъективное восприятие относится к способу, которым человек воспринимает и оценивает определенные аспекты своей жизни или окружающего мира и как он интерпретирует свои собственные переживания и чувства. В контексте состояния счастья, субъективное восприятие представляет собой восприятие и оценку уровня счастья каждым индивидом в соответствии с его собственными переживаниями, ценностями, ожиданиями и жизненным опытом. Это означает, что то, что один человек может считать источником счастья или причиной депрессии, может быть совершенно разным для другого человека. Субъективное восприятие состояния счастья у каждого человека может быть уникальным и зависит от его внутренних состояний и внешних обстоятельств и представляет собой индивидуальное переживание состояния радости, благополучия и удовлетворенности, подкрепленное внутренними эмоциональными и когнитивными процессами. В контексте психологии и нейронауки, субъективное

ощущение счастья исследуется как комплексное явление, объединяющее эмоциональные, психологические и нейрофизиологические аспекты.

Влияние различных аспектов жизни на субъективное восприятие доказано учеными, мы изучили работы М.Аргайла, В.В.Козлова, П.М.Пискарева, Т.З.Адамьянц, В.А.Шиловой, П.Е.Сушко, Э.С.Ибадуллаевой и другие, и выяснили, как пишет, например, В.Ю.Боровик, что «Так, установлено, что на субъективное ощущение счастья оказывают влияние субъективные детерминанты (оптимизм, смысл жизни, общая удовлетворённость жизнью, здоровье, интересная работа (учёба), социальные связи) и объективные детерминанты (досуг (хобби), семья (брак), уровень образования, статус и материальный достаток)» [Боровик, с. 72]. Е.И.Медведева подтверждает что «они ((факторы) - доп.автора) подвержены динамическому изменению, коррективке и взаимной детерминированности» [Медведева, с. 24].

Соответственно субъективность, или субъективное восприятие, находится под влиянием различных факторов, рассмотрим некоторые из них.

Внутренние черты и личные характеристики личности, такие как уровень оптимизма, самооценка, стрессоустойчивость, уровень самосознания и уровень эмпатии, могут существенно влиять на то, как человек воспринимает и оценивает ситуации и события.

Также *внешние обстоятельства*, окружающая среда, общественные условия, социальная сеть, материальное положение и уровень комфорта могут оказывать значительное влияние на субъективное восприятие. Например, уровень дохода, качество межличностных отношений и общественные стандарты могут влиять на уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

Важным фактором является *жизненный опыт* - предыдущие события и личные достижения могут оказывать влияние на субъективное восприятие. Люди могут оценивать текущие события и состояния на основе своего прошлого опыта и убеждений.

Но даже *культурные и социальные факторы*, культурные нормы, ценности и стереотипы также могут оказывать влияние на

субъективное восприятие. Каждая культура имеет свои уникальные представления о счастье, успехе, красоте и других аспектах жизни, которые могут повлиять на индивидуальные предпочтения и оценки.

Зависимость субъективного восприятия в моменте от внутренних состояний может попадать под влияние ряда факторов, которые могут изменяться и варьироваться в зависимости от конкретной ситуации. Некоторые из этих факторов включают:

Настроение - текущее эмоциональное состояние может существенно влиять на субъективное восприятие. Например, человек, находящийся в хорошем настроении, склонен воспринимать события более позитивно, в то время как тот, кто испытывает негативные эмоции, может оценивать ситуации более пессимистично.

Воздействие *положительных или отрицательных воспоминаний*, а также *мечтаний* на общий эмоциональный статус индивида - предыдущие приятные или неприятные воспоминания могут вызвать соответственно положительные или отрицательные эмоции, оказывая влияние на общее восприятие жизни и счастья. Точно так же мечты и желания могут стимулировать чувство радости и удовлетворения, что в свою очередь отражается на субъективном ощущении счастья у индивида.

Физическое состояние - уровень усталости, голода, боли или комфорта также может влиять на субъективное восприятие в моменте. Например, человек, испытывающий физическое недомогание, может оценивать ситуации менее благоприятно, чем в здоровом состоянии.

Внешние стимулы - факторы окружающей среды, такие как погода, шум, освещение и атмосфера, могут оказывать влияние на субъективное восприятие в моменте. Например, яркое солнце и теплая погода могут вызвать положительные эмоции, тогда как пасмурная погода или шумное окружение могут вызывать негативные чувства.

Социальная обстановка - присутствие других людей, их поведение и реакции также могут влиять на субъективное восприятие в моменте. Например, положительная реакция окружающих

может усилить чувство удовлетворенности, в то время как негативные комментарии или критика могут вызвать дискомфорт и негативное восприятие.

Цели, ожидания и предварительные установки также могут влиять на субъективное восприятие в моменте. Например, человек, ожидающий успешного исхода, может интерпретировать события более позитивно, чем тот, кто ожидает неудачи.

Как комплексное явление, объединяющее эмоциональные, психологические и нейрофизиологические аспекты, субъективное восприятие находится под влиянием различных факторов. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь лучше понять процессы формирования субъективного восприятия и разработать эффективные подходы к его улучшению.

Выводы. Субъективное восприятие счастья представляет собой сложное и многогранное явление, которое зависит от множества факторов. Понимание этих факторов является важным для разработки индивидуальных и коллективных стратегий по повышению качества жизни и благополучия, а также разработки критериев измерения субъективности в рамках эмпирических исследований. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь лучше понять процессы формирования субъективного восприятия и разработать эффективные подходы к его улучшению.

Библиографический список

1. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург., 2003. 270 с.
2. Адамьянц Т. З. Социальные коммуникации: учебник для академического бакалавриата. 2-е изд., перераб. и доп. Серия: Бакалавр. Академический курс. Москва : Юрайт, 2018. 200 с.
3. Боровик В. Ю. Повышение субъективного ощущения счастья у студентов посредством выполнения намеренных действий / В. Ю. Боровик, И. Н. Андреева // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2017. Т. 11, № 7. С. 72-75.
4. Ибадуллаева Э. С. Субъективность показателей счастья и качества жизни в системе показателей устойчивого развития регионов / Э. С. Ибадуллаева, Г. А. Сигора // Техносфера XXI века : материалы 3-й всероссийской конференции молодых ученых,

Севастополь, 18–21 сентября 2018 года / Под ред. Г.А. Сигора. Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2018. С. 12-14.

5. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод / В.В. Козлов, И.А. Донченко. Запорожье, 2015 251 с.

6. Козлов В.В. Тест Метамодекна как инструмент управления самоактуализацией человека на пути к счастью / В.В. Козлов, Д.А. Полуэктов // Вестник интегративной психологии. 2021. Выпуск 23. С. 32 - 36.

7. Козлов В.В. Номо Beatus - человек метамодерна / В.В. Козлов, И.А. Донченко. Запорожье, 2015. 251 с.

8. Леонтьев Д. А. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2006. № 2(8). С. 3-12.

9. Медведева Е.И. Счастье и благополучие: основные детерминанты в современном мире / Е.И. Медведева, А.В. Ярашева, С.В. Макар // Дискуссия. 2023. Вып. 117. С. 14–26.

10. Пискарев П.М. Номо Beatus - человек метамодерна // Власть и общество. 2019. No 8(8). С. 4-12.

11. Пискарев П.М. Парадигмальный анализ - как системный взгляд на историю, вызванный необходимостью теоретического обоснования будущего // Методология современной психологии. 2019. No 9. С. 259-269.

12. Сушко П. Е. Социальное благополучие населения России в контексте доступности социальных благ // Информационно-аналитический бюллетень Института социологии ФНИСЦ РАН. 2020. № 1. С. 39-53.

13. Шилова В. А. Субъективное благополучие в понимании россиян: оценки уровня, связь с другими показателями, субъективные характеристики модели // Информационно-аналитический бюллетень Института социологии ФНИСЦ РАН. 2020. № 1. С. 18-38.

А.Э. Цымбалюк, В.О. Виноградова

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологического благополучия молодых специалистов. Цель статьи – выявить факторы психологического благополучия у молодых специалистов. Кратко описываются гедонистический и эвдемонистический подходы к понятию психологического благополучия. Психологическое благополучие рассматривается как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Представлены результаты эмпирического исследования факторов психологического благополучия у молодых специалистов. Молодые специалисты характеризуются средним уровнем выраженности психологического благополучия. Было выявлено, что на уровень психологического благополучия молодых специалистов оказывает влияние способность принимать решения, решать карьерные проблемы, ставить карьерные цели, оценивать результаты, потребность в информации о карьере, уверенность в выбранном профессиональном направлении, вознаграждения за работу и условия выполнения.

Ключевые слова: психологическое благополучие, саморегуляция, удовлетворенность трудом, самоопределение, карьера.

А.Е. Tsymbalyuk, V.O. Vinogradova

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG PROFESSIONALS

Annotation. The article examines the problem of psychological well-being of young professionals. The purpose of the article is to identify factors of psychological well-being among young profession-

als. The hedonic and eudaimonic approaches to the concept of psychological well-being are briefly described. Psychological well-being is considered as a basic subjective construct that reflects the perception and assessment of one's functioning from the point of view of the peak of a person's potential. The results of an empirical study of the factors of psychological well-being among young professionals are presented. Young professionals are characterized by an average level of psychological well-being. It was found that the level of psychological well-being of young professionals is influenced by the ability to make decisions, solve career problems, set career goals, evaluate results, the need for information about a career, confidence in the chosen professional direction, rewards for work and conditions of performance.

Key words: psychological well-being, self-regulation, job satisfaction, self-determination, career.

Проблема изучения психологического благополучия является одной из актуальных в современных исследованиях. Данная проблема активно разрабатывается как в зарубежной, так и в отечественной психологии, но, несмотря на это, остается одной из наименее изученных. Существует много разных подходов к понятию психологического благополучия, к рассмотрению его структуры. Однако до сих пор нет единого, общепринятого определения данного понятия, как нет и общих критериев, по которым можно говорить о психологическом благополучии человека. Стоит отметить, что среди существующих исследований не так много тех, в которых психологическое благополучие рассматривалось в контексте профессионального и карьерного развития. Встает вопрос о том, как профессиональный контекст может влиять на психологическое благополучие специалистов.

Цель статьи – выявить факторы психологического благополучия у молодых специалистов.

Понятие «психологическое благополучие» было введено Н. Брэдбурном. Он говорил о том, что психологическое благополучие – это определенный баланс позитивного и негативного аффектов. Данные аффекты, по мнению Н.Брэдбурна, формируются за счёт событий, которые радуют человека и вносят в его жизнь

положительные эмоции, либо расстраивают и приносят негативные эмоции. Показателем психологического благополучия является разница между негативным и позитивным аффектом. В зависимости от доминирования одного из аффектов можно говорить или о высоком уровне психологического благополучия, или о низком. В данном случае субъективная оценка собственного состояния человеком будет определять его психологическое благополучие [Ширинская, 2014].

В науке выделяют два основных подхода к пониманию психологического благополучия. Первый подход получил название гедонистический, в рамках которого изучалось субъективное благополучие. Его сторонниками являются Н. Брэдбурн, М. Аргайл, Э. Динер, Д. Кайнемен, Н. Шварц. [Жданова, 2019] Благополучие они рассматривают как позитивные переживания человека, которые преимущественно являются внешне обусловленными. Объектом исследования в данном случае является счастье или выраженность положительных эмоций у человека. В современных исследованиях в рамках данного подхода делается акцент на изучении эмоционального благополучия. [Водяха, 2012]

Второй подход к пониманию психологического благополучия получил название эвдемонистического, с разработкой которого связывают имена следующих исследователей: А. Вотермен, Э. Дисси, К. Кейес, Р. Райан, К. Рифф, М. Ягода. В данном подходе психологическое благополучие связывают с таким объективным показателем как степень реализации потенциала человеком, в то время как в гедонистическом подходе – с субъективным самоощущением человека. Психологическое благополучие здесь рассматривается как результат развития и саморазвития личности. [Жданова, 2019]

В понимании психологического благополучия в рамках данной работы мы будем придерживаться подхода К. Рифф. Психологическое благополучие – это «базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека» [Манукян, Трошихина, 2016, с.79]. По мнению К.Рифф психологически благополучный человек должен обладать следу-

ющими характеристиками: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения с другими людьми, жизненные цели и самопринятие. Эти шесть характеристик составляют структуру психологического благополучия. Они необходимы человеку для того, чтобы в неопределенных и в неблагоприятных условиях чувствовать себя устойчивым и защищённым [Скорынин, 2020].

Если обращаться к вопросу о факторах психологического благополучия, то в работах разных исследователей, в частности отечественных, говорится про удовлетворение потребностей, смысл жизни, жизненные цели, самооценку, самоуспешность (М. В. Бучацкая). Личностные качества рассматриваются как детерминанты (Г. Л. Пучкова) и предпосылки благополучия (А. Е. Созонотов) [Минюрова, 2013]. Также, например, Э. Динер отмечает, что важную роль играют как личностные черты, так и социальные, культурные установки. [Манукян, Трошихина, 2016, с.79]

Современные отечественные исследования направлены на выявление взаимосвязей психологического благополучия со стратегиями преодоления трудных ситуаций, механизмами психологической защиты личности (М. К. Омарова), креативностью, адаптационным потенциалом (А.А. Замятина), межличностными отношениями (О.О. Фомина), образом семьи (С.А. Брагина, И.С.Шахова), а также удовлетворенностью трудом (Л.Б. Козьмина) и карьерными ориентациями (Т.Н. Бикетова).

Как мы видим, не так много исследований было направлено на рассмотрение психологического благополучия в профессиональном контексте. В связи с чем встает вопрос о том, какие факторы, связанные с профессионализацией, могут оказывать влияние на психологическое благополучие специалистов и каким образом.

Обратимся к рассмотрению результатов исследования.

Выборка исследования: молодые специалисты г. Ярославля и ЯО (40 человек). Средний возраст – 27 лет, средний стаж – 4 года.

Методики исследования: Шкала карьерно-адаптационных способностей (М. Савикас, Э. Порфели в адаптации Кондратюка Н.Г., Бурмистровой-Савенковой А.В., Моросановой В.И.),

Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» (В.И. Моросанова), Методика «Способность самоуправления» (Н. М. Пейсахов), Методика «Карьерная самоэффективность» (Н. Бетц, адаптация Д. Бондаренко, Е.А. Могилёвкина), Методика «Опросник удовлетворенность работой» (П.Спектор), Шкала психологического благополучия (К. Рифф, в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной).

Методы обработки: методы описательной статистики, множественный регрессионный анализ.

Анализ полученных результатов показал, что для молодых специалистов характерен средний уровень выраженности психологического благополучия в целом, а также его компонентов: автономности, компетентности, личностного роста, позитивных отношений, жизненных целей, самопринятия. Это говорит о том, что молодые специалисты в целом способны регулировать своё поведение и действовать независимо от других людей, в некоторых ситуациях при принятии важных решений могут опираться как на собственное мнение, так и на мнение окружающих. Для них характерно ощущение собственного мастерства и компетентности при осуществлении деятельности, при этом они могут сталкиваться с ощущением неспособности повлиять на некоторые обстоятельства, а также не видеть и упускать возможности своего развития. Они видят личностный рост и реализацию своего потенциала, открыты новому опыту. Для молодых специалистов также характерны удовлетворение от отношений с окружающими, способность заботиться о других, а проявлять эмпатию. В некоторых ситуациях они могут пойти на уступки во взаимоотношениях, а с другой – могут испытывать сложности с тем, чтобы пойти на компромисс. Имеют жизненные цели и понимание того, куда они двигаются. В целом видят основания и причины, чтобы жить. В целом позитивно относятся к себе и своему прошлому, осознаю и принимают свои особенности, но могут быть обеспокоены некоторыми личностными качествами.

С целью выявления показателей, которые оказывают влияние на психологическое благополучие молодых специалистов, был проведен множественный регрессионный анализ. Получено

следующее уравнение регрессии: Психологическое благополучие=111,108+(7,188) Принятие решения+(-2,502) Карьерное целеполагание+(4,159) Способность решать карьерные проблемы+(-2,005) Оценивание результатов+(1,093) Карьерная идентичность+(2,614) Потребность в информации+(-2,225) Зависимые вознаграждения+(2,353) Условия выполнения+8,61111. Данная модель объясняет 80,4% дисперсии зависимой переменной, является значимой по критерию Фишера ($F=13,284$, $p=0,000$).

Таким образом, в целом на уровень психологического благополучия оказывает влияние способность принимать решения, решать карьерные проблемы, ставить карьерные цели, оценивать результаты, потребность в информации о карьере, уверенность в выбранном профессиональном направлении, вознаграждения за работу и условия выполнения. Чем больше молодой специалист способен переходить от плана к действиям, реализовывать планы, чем больше осознает карьерные проблемы и может найти способ их решения, удовлетворен условиями выполнения работы, правилами, чем больше уверенность в выбранном профессиональном направлении и нуждается в информации о вариантах трудоустройства, о требованиях профессии, и в тоже самое время в меньшей степени способен ставить карьерные цели и оценивать самого себя, свои действия и результаты своей деятельности и поведения, менее значимы благодарность, признание за выполняемую работу, тем более психологически благополучным он себя ощущает, способным позитивно функционировать.

В целом, анализируя полученные результаты, можно сказать, что факторами психологического благополучия являются в большей степени качества, обеспечивающие процессуальную составляющую деятельности, а не нацеленность на ее результат.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Психологическое благополучие – это «базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека», в структуру которого входят автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения с другими людьми, жизненные цели и самопринятие [Манукян, Трошихина, 2016, с.79].

2. В существующих исследованиях смысл жизни, жизненные цели, самооценка, личностные черты, социальные установки и ряд других показателей рассматриваются как факторы, которые влияют на психологическое благополучие. Также рассматривалась взаимосвязь со стратегиями преодоления трудных ситуаций, механизмами психологической защиты личности, креативностью, адаптационным потенциалом, межличностными отношениями, образом семьи, а также удовлетворенностью трудом и карьерными ориентациями.

3. Для молодых специалистов характерен средний уровень выраженности психологического благополучия в целом. Было выявлено, что в целом на уровень психологического благополучия молодых специалистов оказывает влияние способность принимать решения, решать карьерные проблемы, ставить карьерные цели, оценивать результаты, потребность в информации о карьере, уверенность в выбранном профессиональном направлении, вознаграждения за работу и условия выполнения.

Библиографический список

1. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. №2. С.132-138.

2. Жданова Н. Е. Исследование психологического благополучия педагогов / Н. Е. Жданова, О. В. Мухлынина // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 2. С. 14-17.

3. Манукян В.Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 2(26). С. 77-85. doi: 10.17072/2078-7898/2016-2-77-85

4. Минюрова С.А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога / С.А. Минюрова, И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. 2013. №1. С. 94-101

5. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. С. 87-93.

6. Ширинская Н.Е. Структура психологического благополучия студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. №41. С. 171-177.

И.В. Шалимов**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ
ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
СОТРУДНИКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация. В данной статье рассматриваются профессиональные и личностные факторы, влияющие на психологическое благополучие сотрудников в организации высшего образования. Автор анализирует значимость таких аспектов, как удовлетворенность работой, социальная поддержка, эмоциональное выгорание и стресс, а также индивидуальные особенности личности, такие как самооценка, оптимизм и эмпатия. Статья подчеркивает важность создания благоприятной рабочей среды, способствующей психологическому благополучию сотрудников, что в свою очередь положительно влияет на качество обучения и уровень удовлетворенности студентов. В работе изучаются различные стратегии, которые могут быть использованы для улучшения благополучия сотрудников, включая программы поддержки и развития навыков преодоления стресса, а также методы управления нагрузкой и балансом между работой и личной жизнью.

Автор делает вывод о том, что психологическое благополучие сотрудников является ключевым фактором успешной работы организации высшего образования, а также важным компонентом для обеспечения качества образовательных услуг и благополучия студентов.

Ключевые слова: психологическое благополучие сотрудников, стрессовая ситуация, профессиональное развитие, способность к саморегуляции, удовлетворенность работой.

I.V. Shalimov

PROFESSIONAL AND PERSONAL FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EMPLOYEES IN THE ORGANIZATION OF HIGHER EDUCATION

Annotation. This article examines the professional and personal factors affecting the psychological well-being of employees in the organization of higher education. The author analyzes the importance of such aspects as job satisfaction, social support, emotional burnout and stress, as well as individual personality traits such as self-esteem, optimism and empathy. The article emphasizes the importance of creating a favorable working environment conducive to the psychological well-being of employees, which in turn has a positive effect on the quality of education and the level of student satisfaction. The paper examines various strategies that can be used to improve employee well-being, including programs to support and develop stress management skills, as well as methods for managing workload and work-life balance. The author concludes that the psychological well-being of employees is a key factor in the successful operation of a higher education organization, as well as an important component for ensuring the quality of educational services and the well-being of students.

Keywords: psychological well-being of employees, stressful situation, professional development, ability to self-regulation, job satisfaction.

Психологическое благополучие сотрудников является важным фактором, влияющим на эффективность работы организации. В организациях высшего образования психологическое благополучие сотрудников особенно важно, поскольку оно влияет не только на их собственную работу, но и на качество образования, предоставляемого студентам [Аргайл, 2003].

Профессиональное психологическое благополучие - это состояние, при котором человек чувствует удовлетворение от своей работы, имеет хорошие отношения с коллегами и руководством, стремится к профессиональному росту и развитию, а также способен справляться со стрессами и нагрузками, связанными с

трудовой деятельностью [Болотова, 2020]. Такое состояние может способствовать повышению производительности труда, снижению уровня стресса и улучшению качества жизни работников [Куликов, 2004].

Изучение факторов психологического благополучия сотрудников в организациях высшего образования имеет большое значение по следующим причинам:

1. Повышение производительности труда. Сотрудники, которые испытывают психологическое благополучие, более мотивированы, продуктивны и креативны. Они также менее склонны к выгоранию и абсентеизму.

2. Улучшение качества преподавания и обучения. Сотрудники, которые испытывают психологическое благополучие, более эффективны в преподавании и обучении. Они более терпеливы, понимающие и отзывчивые по отношению к студентам.

3. Создание благоприятной рабочей атмосферы. Сотрудники, которые испытывают психологическое благополучие, создают более благоприятную рабочую атмосферу. Они более дружелюбны, открыты и готовы к сотрудничеству.

4. Снижение текучести кадров. Сотрудники, которые испытывают психологическое благополучие, менее склонны покидать организацию. Они более удовлетворены своей работой и чувствуют себя более ценными для организации.

5. Повышение репутации организации. Организации, в которых сотрудники испытывают психологическое благополучие, имеют более высокую репутацию среди студентов, родителей и других заинтересованных сторон.

К профессиональным факторам психологического благополучия сотрудников в организации высшего образования относятся:

1. Условия труда. Условия труда, такие как наличие комфортного рабочего места, достаточное количество времени для выполнения задач и отсутствие стрессовых ситуаций, способствуют психологическому благополучию сотрудников [Рубинштейн, 1998].

2. Возможности профессионального развития. Возможность повышать свою квалификацию и развиваться профессионально

является важным фактором психологического благополучия сотрудников.

3. Поддержка со стороны руководства и коллег. Поддержка со стороны руководства и коллег создает благоприятную атмосферу в коллективе и способствует психологическому благополучию сотрудников.

4. Признание заслуг. Признание заслуг сотрудников со стороны руководства и коллег является важным фактором психологического благополучия.

5. Возможность влиять на принятие решений. Возможность влиять на принятие решений, касающихся работы организации, способствует психологическому благополучию сотрудников.

К личностным факторам психологического благополучия сотрудников в организации высшего образования относятся:

1. Самооценка. Высокая самооценка способствует психологическому благополучию сотрудников.

2. Уверенность в себе. Уверенность в себе помогает сотрудникам справляться со стрессовыми ситуациями и достигать своих целей.

3. Оптимизм. Оптимистичный взгляд на жизнь помогает сотрудникам справляться с трудностями и достигать своих целей.

4. Устойчивость к стрессу. Устойчивость к стрессу помогает сотрудникам справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психологическое благополучие.

5. Способность к саморегуляции. Способность к саморегуляции помогает сотрудникам контролировать свои эмоции и поведение и сохранять психологическое благополучие.

Система мотивации и стимулирования сотрудников в организациях высшего образования играет важную роль в повышении эффективности их работы и достижения поставленных целей [Селигман, 2006].

Основными элементами такой системы являются:

1. Материальное стимулирование:

- заработная плата: уровень заработной платы должен быть конкурентоспособным и соответствовать квалификации, опыту и результатам работы сотрудников;

- премии и бонусы: выплата премий и бонусов может быть привязана к достижению определенных целей или выполнению особых задач;

- социальный пакет: предоставление сотрудникам социального пакета, включающего медицинское страхование, пенсионное обеспечение и другие льготы, может повысить их удовлетворенность работой.

2. Нематериальное стимулирование:

- признание и оценка: признание заслуг сотрудников, выраженное в благодарностях, наградах и публичном одобрении, может повысить их мотивацию и самооценку;

- возможность профессионального развития: предоставление сотрудникам возможности повышать свою квалификацию, участвовать в конференциях и семинарах, проводить исследования и публиковать статьи может способствовать их профессиональному росту и повышению удовлетворенности работой;

- автономия и ответственность: предоставление сотрудникам большей автономии и ответственности в принятии решений может повысить их мотивацию и чувство значимости;

- благоприятный рабочий климат: создание благоприятного рабочего климата, в котором сотрудники чувствуют себя комфортно и уважаемо, может способствовать повышению их мотивации и производительности труда.

3. Индивидуальный подход:

- учет индивидуальных потребностей и предпочтений сотрудников: система мотивации и стимулирования должна учитывать индивидуальные потребности и предпочтения сотрудников, чтобы быть максимально эффективной;

- гибкие условия труда: предоставление сотрудникам гибких условий труда, таких как возможность удаленной работы или гибкого графика, может повысить их удовлетворенность работой и производительность труда.

4. Оценка эффективности:

- регулярная оценка эффективности работы сотрудников: регулярная оценка эффективности работы сотрудников позволяет выявить их сильные и слабые стороны, а также определить области, где необходимо улучшение;

- обратная связь: предоставление сотрудникам обратной связи об их работе, как положительной, так и отрицательной, может помочь им улучшить свою работу и повысить свою мотивацию.

5. Корпоративная культура:

- создание позитивной корпоративной культуры: создание позитивной корпоративной культуры, в которой сотрудники чувствуют себя частью команды и разделяют общие ценности и цели, может повысить их мотивацию и производительность труда;

- командная работа: поощрение командной работы и сотрудничества между сотрудниками может повысить их мотивацию и производительность труда, а также улучшить качество работы.

Эффективная система мотивации и стимулирования сотрудников в организациях высшего образования может способствовать повышению качества образования, повышению производительности труда сотрудников и достижению поставленных целей организации.

Профессиональные и личностные факторы психологического благополучия сотрудников в организации высшего образования взаимосвязаны. Профессиональные факторы могут влиять на личностные факторы, и наоборот. Например, хорошие условия труда могут способствовать повышению самооценки и уверенности в себе сотрудников, а поддержка со стороны руководства и коллег может помочь сотрудникам развить устойчивость к стрессу и способность к саморегуляции.

Таким образом, профессиональные и личностные факторы играют ключевую роль в психологическом благополучии сотрудников в организации высшего образования. Они влияют на уровень удовлетворенности работой, коллективное сотрудничество, вознаграждение и признание, рабочий и семейный баланс. Роль организации в обеспечении этих факторов заключается в создании благоприятной и поддерживающей среды для сотрудников, позволяющей им реализовать свой потенциал и достичь психологического благополучия.

Библиографический список

1. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 272 с.

2. Болотова А. В. Психология развития и возрастная психология. Москва : Гардарики, 2020. 526 с.
3. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 464 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург, 1998. 705 с.
5. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология. Москва : София, 2006. 368 с.

УДК 316.74

Е.А. Шутова, Н.В. Фёдорова

КВИЗ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

Аннотация. Современная массовая культура поощряет и побуждает человека к проявлению высокого интеллекта. Игра развивает коммуникативные и социальные навыки, способствует принятию нестандартных решений, инициирует интерес к новому. Квизы являются популярной формой интеллектуальных игр, используются как в образовании, так и в досуге. Победа в квизе зависит от эффективного использования знаний и умения быстро реагировать. Молодежь играет ключевую роль в развитии индустрии развлечений и реагирует на новые тренды и инновации. Социальная активность молодежи способствует вовлеченности в культурную жизнь общества. Молодежный досуг должен быть разнообразным и соответствовать их интересам. Квиз может иметь воспитательный и образовательный эффект на молодежь, потому необходимо его популяризировать.

Ключевые слова: квиз, интеллектуальная игра, воспитание, досуг, молодежь, культурная жизнь общества, социальная активность.

E.A. Shutova, N.V.Fedorova

QUIZ AS A TOOL FOR INVOLVING YOUNG PEOPLE IN THE CULTURAL LIFE OF SOCIETY

Annotation. Modern mass culture encourages and encourages people to display high intelligence. The game develops communication and social skills, promotes non-standard decision-making, and initiates interest in new things. Quizzes are a popular form of intellectual games, used both in education and leisure. Winning the quiz depends on the effective use of knowledge and the ability to react quickly. Young people play a key role in the development of the entertainment industry and respond to new trends and innovations. The social activity of young people contributes to the involvement in the cultural life of society. Youth leisure should be diverse and correspond to their interests. The quiz can have an educational and educational effect on young people, therefore it is necessary to popularize it.

Keywords: quiz, intellectual game, leisure, youth, cultural life of society, social activity.

Современная массовая культура поощряет и побуждает человека к проявлению высокого интеллекта. В информационный век стало модно быть умным: демонстрация и получение знаний воспринимается как посильная задача для любого члена общества. Интеллектуальная игра из методики обучения переходит в доступный досуг для всех возрастов, но при этом интеллектуальный досуг считают либо слишком сложным, либо детским развлечением. Важно исследовать и популяризировать интеллектуальные игры среди молодежи, чтобы увеличивать их социальную и культурную вовлеченность.

Цель работы — исследовать возможности влияния квиза как интеллектуальной игры на формирование включённости молодёжи в культурную жизнь общества. Предмет исследования — включённость молодёжи в культурную жизнь общества. Объект исследования — влияние квиза на вовлеченность молодёжи в культурную жизнь общества.

В прошлом интеллектуальные игры носили название «салонные игры», поскольку ими в основном увлекались представители высших сословий, у которых было время и возможности проводить свой досуг таким способом. В современном же мире интеллектуальная игра стала частью массовой культуры, утратив свою элитарность. Играя в интеллектуальные игры, человек восполняет недостаток переживаний в эмоциональной (и интеллектуальной) сфере: радость от реализации своих умственных возможностей и чувство связи с группой [4]. Такие ощущения часто отсутствуют в повседневной жизни с ее неудачами и стрессами. Важный вклад в развитие и популяризацию интеллектуальных игр внесли телепередачи, например, "Что? Где? Когда?" в СССР и телепередачи «Quiz» и «Jeopardy» в США. Также паб-квизы основанные Ш. Бернс и Т. Портером в Великобритании в 1970-х годах, стали очень популярными и повлияли на популярность интеллектуальных игр. Интеллектуальная игра, таким образом, является результатом слияния противоположностей: массовой развлекательной культуры и жажды познания и развития, присущей человеку [3].

В литературе предлагается определение интеллектуальных игр, фиксирующее следующие признаки: индивидуальное или коллективное мыслительных заданий в условиях лимита времени и конкуренции. Интеллектуальные игры могут быть разной формы: предметные (шашки, шахматы), словесные (ребусы, загадки) и компьютерные. Исследователи предложили различные классификации интеллектуальных игр. Например, Ю. В. Ганичев выделяет викторины, где победа зависит от количества правильных ответов, и стратегические игры, где победа достигается благодаря успешному планированию действий [2]. К. А. Чиганов отмечает, что игры также могут содержать элементы случайности или физической нагрузки [9]. М. С. Пенев выделяет следующие роли игроков: эрудит, генератор идей, лидер и скептик. Эрудит отвечает на сложные вопросы, генератор идей инициирует обсуждение, лидер определяет верный ответ, а скептики выражают резонные возражения [4].

Одной из самых популярных форм интеллектуальных игр являются квизы. Квиз — это интеллектуально-развлекательная

игра, состоящая из нескольких раундов, в которой команды соревнуются в общей эрудиции, отвечая на разнообразные вопросы: текстовые, с содержанием видео, аудио или фото фрагментов. Основные формы актуальных квизов: «обо всём», музыкальные и кино игры (игры содержат вопросы связанные с угадыванием музыки и кино по фрагментом), тематические игры (все вопросы объединены одной темой).

В начале квиза необходимо заинтересовать и сконцентрировать внимание игроков: для этого используется представление команд, звуковые и световые эффекты, кинопролога, музыкальной увертюры, общей песни, ритуала подъёма флага и т.д. [2]. Ю. В. Ганичев предлагает использовать в основной части мероприятия дополнительно для повышения занимательности концертные номера, выступления гостей, сюрпризы, коллективные игры, забавы и аттракционы [2]. Квиз состоит из раундов, их разнообразие и количество зависит от организатора. Между раундами должны быть предусмотрены перерывы, игроки могут отдохнуть, обсудить игру, после перерыва ведущий знакомит игроков с промежуточным результатом. Важно следить и анализировать, какие вопросы, типы раундов и темы игры нравятся игрокам.

Квизы используются в образовательном процессе для закрепления материала и познавательной работы с молодежью. Они также стали частью досуга многих людей, которые посещают коммерческие паб-квизы. Квиз может иметь задания на конвергентное мышление (поиск одного правильного решения) или на дивергентное мышление (все решения правильные, если они новые). Ю.В. Ганичев создал классификацию вопросов для квизов, обозначив группы продуктивных, условно-допустимых и недопустимых вопросов, а также задания на логическое и ассоциативное мышление [2].

В современной практике используются также вопросы со ставкой, вопросы вида *shazam* («угадай мелодию») и вопросы на сопоставление. *Вопрос со ставкой*: команда может поставить ставку +1 или +2 балла, в случае правильного ответа игроки получают дополнительные очки, в противном случае теряют 1 или 2 балла. *Вопросы вида shazam*: предлагают команде вспомнить ли

попытаться угадать, из какого произведения воспроизводится отрывок песни, диалога из фильма или его трейлера. *Вопросы на сопоставление*, игрокам предлагается соединить разные предметы с их названием или фактами о них, расставить в порядке от большего к меньшему (или наоборот) или в хронологическом порядке. Таким образом, участие в квизе не только позволяет проверить знания человека, но и развить в нём жажду знания, пробудить желания самореализации и актуализации, учит проявлять инициативность.

Согласно Федеральному закону от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» молодежь как социальная группа определяется возрастными рамками от 14 до 35 лет включительно. Молодежь имеет огромный потенциал в развитии и освоении новых знаний: молодые люди всегда ищут что-то новое, что сможет их удивить, проводят свободное время в организованных и неорганизованных формах досуга. В организованном досуге они принимают участие в молодежных организациях, студиях и клубах, где могут развивать свои творческие способности и встречаться с новыми людьми. Важно, чтобы досуговая деятельность содержала игровые элементы, которые способствуют соревновательности, импровизации и изобретательности.

Молодежь играет ключевую роль в развитии индустрии развлечений, так как она реагирует быстро на новые тренды и инновации. Мы рассматриваем вовлеченность в культурную жизнь общества через понятие «социальная активность», которая понимается исследователями (В. А. Смирнов, И. Ч. Христова, Е. Г. Комаров, Ищенко Т.В.) как особое свойство личности, которое помогает человеку не только адаптироваться под окружающую среду, но и совершенствоваться и подстраивать её под себя, в результате меняя свою собственную личность [8]. Социальная активность помогает нам адаптироваться к окружающей среде и изменять ее в соответствии со своими потребностями. Действия могут быть потенциально активными, псевдоактивными или социально пассивными, отмечает Е. М. Харланова [7]. И. М. Дзялошинский полагает, что социальная активность может проявляться

не только в действиях, но и в различных сферах, таких как потребление, экономика, досуг, общественная сфера, коммуникация, культура и другие. Выделены способы социальной активности: практический (модифицирует реальность); коммуникативный (целью является совершенствование моральных и когнитивных ценностей человека); смешанный (влияет на осознанность личности) [1]. Для стимуляции культурной вовлеченности молодежи, использования ее на пользу общества, важно изучить особенности воспитания социальной активности у молодежи. Мотивация играет важную роль в социальной активности и может быть связана с самореализацией, признанием, установлением полезных связей, общением и приобретением новых навыков. Источник мотивации зависит от общественных норм и идеологии, присутствующих в окружающей среде. Социальная активность измеряется направлением, мотивацией и ценностями личности, которые способствуют решению социальных проблем, в том числе, в культурной жизни общества (Л. И. Божович, И. В. Троцук, К. Г. Сохадзе) [6]. Модель воспитания социальной включенности С. В. Тетерского строится на нескольких принципах, один из которых — саморазвитие и личная свобода [5]. Несмотря на то, что молодежь может самостоятельно проявлять социальную активность, на ранних стадиях её формирования она нуждается в регуляции педагогов, которые смогут направить инициативность подростков на социально полезные действия, а также поддержать её развитие. Ю. А. Акунина и О. В. Ванина выделяют следующие особые формы молодёжного досуга: 1. Творческая самореализация (основным результатом творческой самореализации выступает личностное совершенствование субъекта). 2. Образовательные формы досуга (эдьютейнмент, основанный на принципе обучения через развлечение) [10].

Молодежный досуг должен быть разнообразным, интересным, носить развлекательный и ненавязчивый характер; важны как содержание, так и форма предлагаемых занятий, развлечений, которые должны отвечать потребностям и интересам молодежи. Последствиями неграмотного и неподходящего досуга становится девиация. Для избежания этого работники культуры следят за трендами и новшествами в сфере досуга вместе с молодежью и

объединяют новые формы социально значимым содержанием. Одной из таких форм может и должен стать квиз, который может сочетать развлечение и коммуникацию, может помочь молодежи развиваться и реализовывать свои навыки и знания. Успех в интеллектуальных играх зависит от умения игрока использовать свои знания, искать информацию, сопоставлять и анализировать. Квиз развивает коммуникативные и социальные навыки, а также способности принимать нестандартные решения. Воспитательная функция квиза заключается в учении организованности и выдержке, таких как соблюдение правил игры и не выкрикивание ответов. В квизе важен момент узнавания: когда загадывают любимую популярную музыку, фильм, артиста. Квиз обращается к тому, что молодежь любит и знает, обогащая ее внутренний мир новой информацией и привлекая к культурным формам досуга.

Организаторы мероприятий могут использовать квиз в качестве инструмента для вовлечения молодежи в культурную жизнь общества, при этом важно использовать квизы в качестве отдыха для молодёжи, а не только для проверки знаний. Участие в квизах развивает инициативность и коммуникативные способности, что помогает им принимать активное участие в культурной жизни общества.

Библиографический список

1. Богданова О. А. Эдьютейнмент как особый тип учения // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Информатика и информатизация образования. 2014. № 4 (30). С. 61–65.
2. Дзялошинский, И. М. Медиа и социальная активность молодежи // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2009. № 9. С. 59–65.
3. Мандель, Б. Р. Интеллектуальная игра: социокультурный феномен в движении (к вопросам истории и определения сущности) // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 2. С. 62–68.
4. Назарова Ю.В., Смелова М.В. Социокультурные практики в работе с молодёжью: аксиологические смыслы культуры досуга // Гуманитарные ведомости ТГПУ имени Л. Н. Толстого. 2017. № 2 (22). С. 78–89.

5. Смирнова А.Н. Социальная субъектность и девиантное поведение подростков // Социологические исследования. 2017. № 6. С. 117-122.

6. Супиков В.Н. Проблема социализации личности в истории социологии // Наука. Общество. Государство. 2016. № 3. С. 120-126.

7. Тетерский С.В. Воспитание социальной инициативности детей и молодежи : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.02 / Тетерский, Сергей Владимирович. Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2004. 39 с.

8. Троцук И.В. Социальная активность молодежи: подходы к оценке форм, мотивов и факторов проявления в современном российском обществе / Троцук И.В., Сохадзе К.Г. // Вестник РУДН. Серия «Социология». 2014. №4. С.58-71.

9. Харланова Е. М. Развитие социальной активности молодежи: традиции и инновации // Молодежь в социальном взаимодействии: самореализация, социальная активность, интеграция : Международная научно-практическая конференция, сборник материалов, 01–02 декабря 2009 года. Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2010. С. 22-31.

10. Шамсутдинова Д. В., Турханова Р. И. Организованный досуг как средство формирования культурного иммунитета молодежи // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2009. № 3. С. 115–118.

УДК 159.9

Ю. Цзинься

РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОСТИЖЕНИИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Музыкальное образование — мощный инструмент, предлагающий ряд преимуществ для когнитивного, эмоционального и межличностного развития личности. Кроме того, оно вносит значительный вклад в жизнь личности, способствуя культурному признанию, способствуя социальной интегра-

ции и разнообразию, а также предлагая значимые средства самовыражения и общения для людей всех возрастов. В этой статье мы представим некоторые исследования, которые касаются преимуществ музыкального образования, как оно положительно влияет на развитие личности.

Ключевые слова: личность, музыкальное образование, самовыражение, исследование, развитие, вклад, история.

Yu Jinxia

THE ROLE OF MUSIC EDUCATION IN ACHIEVING PERSONAL WELL-BEING

Annotation. Music education is a powerful tool offering a number of benefits for cognitive, emotional, and interpersonal development. In addition, it makes a significant contribution to the life of the individual by promoting cultural recognition, promoting social inclusion and diversity, and offering meaningful means of self-expression and communication for people of all ages. In this article, we will present some studies that relate to the benefits of music education, how it positively affects personal development.

Keywords: personality, musical education, self-expression, research, development, contribution, history.

На протяжении всей истории музыка играла значительную роль в жизни людей не только как форма художественного самовыражения, но, как мы видели, в личном развитии и как мощный инструмент содействия социальной справедливости и интеграции различных сообществ.

Исследования, проведенные исследователями музыки и педагогами, глубоко изучили, как музыкальное образование может стать средством построения значимых связей внутри сообществ путем оценки и включения местной культуры и самобытности в музыкальные учебные программы.

Одним из наиболее интригующих подходов в этой области исследований является идея о том, что музыка может быть объединяющей силой, способной преодолевать социальные, этнические и культурные барьеры.

В статье «Социализация музыкального образования» исследователь и музыкальный педагог Дэвид Дж. Эллиотт представляет опыт, демонстрирующий, как музыкальное образование можно использовать в качестве мощного инструмента для создания более справедливого общества [Crawford, 2021]. Этот подход направлен на то, чтобы ценить и включать культуру и самобытность местных сообществ в учебную программу по музыке, делая ее более актуальной и значимой для учащихся.

Таким образом, музыка перестает быть просто академической дисциплиной и становится инструментом построения более глубоких связей между людьми и их сообществами. Предложение автора состоит в том, что музыку не следует изолировать от социального и культурного контекста, в котором она создается и исполняется.

В этом контексте музыка перестает быть чем-то далеким и становится неотъемлемой частью жизни людей. Оно становится мостом к взаимопониманию, уважению различий и поощрению социальной справедливости. Таким образом, если принять эту точку зрения, музыкальное образование превращается в мощный инструмент для построения более инклюзивного и справедливого мира, где музыка играет фундаментальную роль в объединении общества.

Аналогичным образом, другое исследование, проведенное в Соединенном Королевстве, выявило преимущества музыкального образования и искусства в целом для интеграции беженцев. В этом исследовании подчеркивается важность включения в социальные структуры и развития прочных отношений с другими членами сообщества как части успешного процесса интеграции. Групповая музыкальная практика в этом контексте становится важным союзником в укреплении социальных связей и развитии значимых связей [Davidson, 2022].

Кроме того, в исследовании подчеркивается фундаментальная роль культурного участия в социальном и психологическом благополучии беженцев, особенно молодежи. Искусство, включая музыку, и художественный процесс могут предложить первоначальное облегчение от прошлых травм, предоставляя безопасное пространство для самовыражения и исцеления. Участие

в культурной жизни также укрепляет чувство принадлежности, создает более позитивную школьную среду, открывает возможности для успеха и признает индивидуальные достижения, которые необходимы для благополучия молодых беженцев на их пути к интеграции в новое общество [Elliott, 2022].

В конечном счете, эти исследования показывают, как музыка и музыкальное образование могут сыграть жизненно важную роль в построении более справедливого и инклюзивного общества. Эти исследования подтверждают идею о том, что музыка и музыкальное образование потенциально способны создать более инклюзивный мир, в котором прославляются культурные различия и преодолеваются социальные барьеры в стремлении к настоящему справедливому обществу. Поэтому инвестиции в музыку и музыкальное образование — это инвестиции в развитие человека и построение лучшего мира.

Музыкальное образование представляет собой обогащающий опыт, который предлагает многочисленные преимущества молодым людям, способствуя развитию познавательных, социальных и эмоциональных навыков. В этом контексте преподаватели музыки играют центральную роль в качестве и глубине этих преобразований. Эти профессионалы направляют студентов в этом путешествии, влияя не только на их музыкальные знания, но и глубоко формируя их восприятие и понимание музыки.

В исследовании, опубликованном в Журнале исследований в области музыкального образования в 1998 году, изучалась роль учителей в музыкальном развитии детей, обучающихся игре на музыкальных инструментах. Для этого было опрошено 257 молодых людей в возрасте от 8 до 18 лет, находящихся на разных стадиях инструментального мастерства. Результаты этого исследования дают подробное представление о том, как ученики воспринимают своих учителей, и о качествах этих учителей, которые влияют на их успех в обучении музыке. Одним из наиболее важных результатов стала связь между типом полученного музыкального обучения и уровнем музыкальных успехов учащихся. Было замечено, что учащиеся, достигшие более высоких музыкальных успехов, как правило, получали больше индивидуальных занятий,

в то время как те, кто в конечном итоге отказался от занятий музыкой, больше участвовали в групповых занятиях. С другой стороны, исследование подчеркнуло важность сочетания индивидуального и группового обучения, подчеркнув, что этот подход может быть выгодным с точки зрения мотивации и музыкального обучения. Это подчеркивает необходимость адаптации подхода к обучению в соответствии со стадией развития учащегося [Collins, 2022].

Более того, те, кто преуспел в музыке, более позитивно оценивали своих первоначальных учителей в личных аспектах, таких как дружба, тогда как они более позитивно оценивали своих нынешних учителей в профессиональных аспектах, таких как решительность. Это говорит о том, что первоначальные учителя установили тесные и дружеские отношения со студентами, что, возможно, способствовало положительному началу музыкального образования, в то время как нынешние учителя воспринимались как очень преданные делу и сосредоточенные на развитии музыкальных навыков учащихся, что могло иметь способствовали их дальнейшему успеху в музыке [Crawford, 2021]. Другими словами, ученики, преуспевшие в музыке, по-разному воспринимали своих первоначальных и нынешних учителей, подчеркивая важность различных аспектов музыкального развития на разных этапах их пути.

Еще один важный вывод касается количества учителей, у которых дети учились во время своего музыкального развития. Успешные дети, как правило, получают опыт обучения с большим количеством учителей, что отражает их растущие потребности по мере их прогресса в музыке. Этот результат позволяет предположить, что успешные дети в музыке на протяжении всего своего музыкального пути искали различные точки зрения и подходы к обучению [Davidson, 2022].

Эти результаты дают ценную информацию для педагогов, родителей и учащихся, заинтересованных в музыкальном образовании, подчеркивая важность тщательного выбора учителей и адаптации подхода к обучению для содействия музыкальному развитию детей. Учитывая многочисленные преимущества, кото-

рые музыка и музыкальное образование предлагают для человеческого развития и создания более высокого уровня качества жизни населения, можно выделить основные рекомендации, которые могут усилить пользу музыки и музыкального образования в развитии молодого поколения.

Поощрение музыкального образования. Если родитель, опекун или педагог, поддерживает музыкальное образование молодых людей, необходимо ценить включение музыки в жизнь личности и способствовать раскрытию музыкального потенциала.

Поощрение музыкального разнообразия. Изучать и ценить музыку разных культур и жанров способствует расширению понимания мира и обогащению музыкального опыта.

Поддержка социальных проектов. Необходим поиск организации и проектов, которые используют музыку как инструмент для содействия социальной интеграции, справедливости и интеграции различных сообществ.

Развивать у детей творчество и музыкальные способности посредством *современных информационных технологий* - стремление к музыкальным знаниям может оказаться полезным и захватывающим путешествием. Чем больше людей знают об этих преимуществах, тем больше музыкальное образование будет способствовать построению более инклюзивного и гуманного общества.

Библиографический список

1. Collins A. Neurobiology in music education: studying the influence of neural processing models on the practice of music education // International Journal of Music Education. Vol. 31. Issue 2. 2022. №6. P. 78-88.
2. Crawford R. Creating Unity through Celebrating Diversity: A Case study exploring the impact of music education on refugee students // International Journal of Music Education. Vol. 22. Issue 4. 2021. №3. P. 4-8.
3. Davidson J. W. Characteristics of music teachers and the successes of young instrumentalists / J. W. Davidson et al. // Research in the field of music education. Vol. 46. issue 1. 2022. №3. P. 88-99.

4. Elliott D. J. «Socializing» music education in action, criticism and theory of music education // Research in the field of music education. Vol. 46. issue 1. 2022. №3. Pp. 88-99.

5. Flor J. W., Trevarthen, Colvin. The study of music / U. Grun and F. Rauscher. New York: Nova Science Publishing House, 2017. P. 53-99.

УДК 159.9.07

А.С. Ярошевич

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация: подготовка специалистов высокой квалификации неизбежно начинается с профессионального обучения. Готовность студентов к дальнейшей профессиональной деятельности оказывает влияние не только на академические результаты и дальнейшую профессиональную успешность, но и на психологическое благополучие личности в целом. В ходе проведенного исследования было выявлено, что более 80 % опрошенных имеют недостаточно полное представление о своей дальнейшей профессиональной деятельности, что актуализирует проведение более углубленной профориентационной деятельности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, профессиональная готовность, студенты, профориентация.

H. S. Yaroshevich

PROFESSIONAL READINESS OF STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL PROFILE OF EDUCATION AS A CONDITION OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract: students' readiness for further professional activity has an impact not only on academic results and further professional

success, but also on the psychological well-being of the individual as a whole. In the course of the conducted research, it was revealed that more than 80% of the respondents have an insufficiently complete understanding of their further professional activities, which actualizes the conduct of more in-depth career guidance activities.

Keywords: psychological well-being, professional readiness, students, career guidance.

Человек проводит на работе около трети своей жизни. Очевидно, что неприятности в профессиональной сфере, ощущение неуспешности и неудовлетворенность своей профессиональной готовностью отражаются на общем эмоциональном и психологическом состоянии.

А. А. Скорынин, ссылаясь на Ю. В. Бессонову, определяет психологическое благополучие, как целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде [Скорынин, 2020]. Профессиональная сфера представляет собой одну из областей социального взаимодействия, а значит, влияет на общее ощущение психологического благополучия.

Профессиональная готовность – интегративное качество личности, как целостное проявление личности, которое предполагает наличие у субъекта образа структуры действия и постоянной направленности сознания на его выполнение [Еремин, 2020]. Н. В. Дрянных и Т. В. Лодкина подчеркивают, что понятие «профессиональная готовность» многоаспектно и включает в себя различные компоненты [Трактовка понятия..., 2021].

Для выявления профессиональной готовности студентов – будущих педагогов была использована диагностическая методика «Профессиональная готовность» (Чернявская А.П.) [Чернявская, 2001].

Базой для проведения исследования выступил Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. Испытуемыми стали студенты 1-2 курса филологического факультета (педагогический профиль обучения) в количестве 60 человек. 93 % опрошенных – девушки.

Наглядно результаты исследования методикой «Профессиональная готовность» (Чернявская А.П.) представлены на рисунке 1.

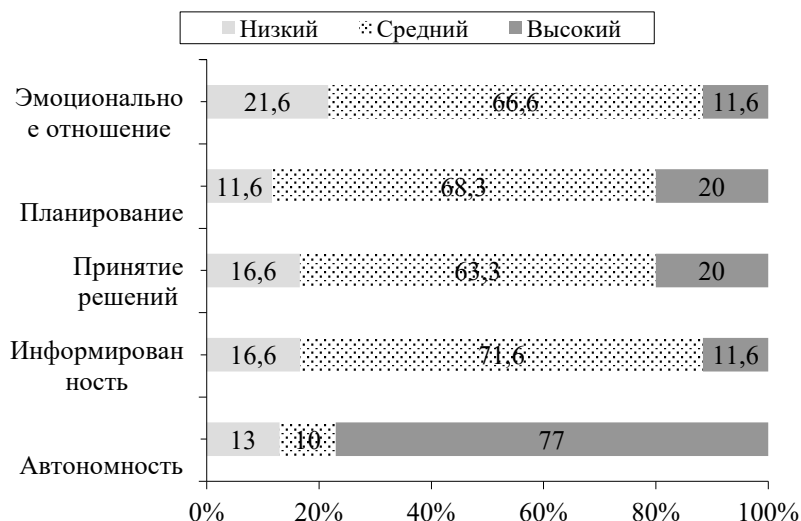


Рис. 1. Результаты исследования методикой «Профессиональная готовность» (Чернявская А.П.)

По результатам изучения профессиональной готовности студентов можно сделать вывод о том, что только 11,6 % опрошенных демонстрируют высокий уровень эмоционального отношения к будущей профессии. Данный фактор включает в себя не только отношение к различным вариантам при выборе профессии, но и отношение к планированию, к ответственности за решение и к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т. д. Эмоциональная включенность в выбор профессии является одним из важнейших показателей профессиональной зрелости [Диагностика профессионального ..., 2011]. У 66,6 % опрошенных выявлен средний уровень эмоционального отношения, у 21,6 % – низкий уровень. Некоторые исследования говорят о том, что негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может надолго удлинить

этот процесс и в результате может быть принято ошибочное решение.

20 % респондентов продемонстрировали высокий уровень по шкале «Планирование»: они хорошо представляют себе свой профессиональный путь, наметили его основные вехи, имеют представление о возможных препятствиях и запасных вариантах. 68,3 % продемонстрировали средний уровень планирования. У 11,6 % выявлен низкий уровень, то есть они плохо представляют себе свой профессиональный путь, не знают о возможных препятствиях, не рассматривали запасные варианты профессионального развития.

20 % респондентов продемонстрировали высокий уровень по шкале «Принятие решений». 63,3 % продемонстрировали средний уровень. У 16,6 % выявлен низкий уровень, то есть они плохо анализируют информацию и оценивают альтернативы, не умеют намечать новые возможности и принимать на себя ответственность.

Только 11,6 % респондентов демонстрировали высокий уровень по шкале «Информированность». 71,6 % продемонстрировали средний уровень. У 16,6 % выявлен низкий уровень. Иными словами, большинство студентов не обладают достаточным уровнем знаний о мире профессий вообще и о своей профессии, в частности. Основная проблема, встающая при обсуждении влияния информированности на адекватный выбор профессии, заключается в том, как человек усваивает поступающую информацию и соотносит ее со своими особенностями [Диагностика профессионального ..., 2011]. Не имея в распоряжении должного объема информации невозможно адекватно выбрать профессию, которая в дальнейшем будет приносить не только материальное благополучие, но и эмоциональное удовлетворение.

77 % опрошенных продемонстрировали высокий уровень по шкале «Автономность». Это говорит о том, что они воспринимают решение о выборе профессии и места обучения, как свое собственное, а не навязанное извне.

Таким образом, по результатам исследования профессиональной готовности студентов – будущих педагогов можно сделать следующие выводы:

88,2 % респондентов недостаточно информированы о возможностях профессионального выбора и перспективах развития в избранной специальности;

21,6 % опрошенных демонстрируют низкий уровень эмоционального отношения к будущей профессии.

Полученные результаты актуализируют проведение более тщательной профориентационной работы с абитуриентами. Очевидно, что широкая осведомленность о возможностях профессионального роста и положительное отношение к своей профессии будут способствовать тому, что студенты, эмоционально и интеллектуально вовлеченные в процесс обучения, будут демонстрировать более высокие академические и научные результаты, что в конечном итоге приведет к повышению качества образования.

Кроме того, ощущение успешности во время обучения и в дальнейшей профессиональной деятельности будет способствовать повышению уровня профессионального психологического благополучия.

Библиографический список

1. Скорынин А. А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. №2. С.87-92

2. Еремин В. Н. Готовность к педагогической деятельности будущих преподавателей ОУ СПО как психолого-педагогическая проблема // Педагогика: творчество и поиск молодых. 2020. № 1 (9). С. 32–38.

3. Трактовка понятия «профессиональная готовность» в контексте подготовки студентов вуза к будущей профессиональной деятельности / Н. В. Дрянных, Т. В. Лодкина // Вестник Череповецкого государственного университета. 2021. №1 (100). С. 180–195.

4. Чернявская, А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская. Москва: Владос-ПРЕСС, 2001. 96 с.

5. Диагностика профессионального самоопределения: учеб.-метод. пособие / сост. Я.С. Сунцова. Часть 2 Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2011. 142 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Богомазова Кристина Олеговна, Российская Федерация, Челябинск, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), ассистент кафедры спортивного совершенствования, соискатель кафедры психологии управления и служебной деятельности

Валерия Олеговна Виноградова, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, ассистент кафедры общей и социальной психологии.

Ван Маньци, Китайская Народная Республика, Циндао, провинция Шаньдун, учитель, магистр.

Василишин Дмитрий Олегович, Российская Федерация, Владимир, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний (ВЮИ ФСИН России), курсант 3 курса.

Веселова Людмила Александровна, Российская Федерация, Вологодская область, с. Чуровское, МОУ «Центр образования им. Н.К. Розова».

Воробьева Дарья Эдуардовна, Республика Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, студентка

Втюрина Дарья Дмитриевна, Российская Федерация, Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 172 «Радуга», педагог-психолог.

Гинбург Светлана Анатольевна, Российская Федерация, Иркутская область, г. Черемхово, Черемховский медицинский колледж им Турышевой А.А., педагог-психолог.

Глазунова Дарья Владимировна, Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет физической культуры, студентка 1 курса

Горбаренко Екатерина Алексеевна, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Военный институт Железнодорожных войск и военных сообщений ВА МТО им. генерала армии А. В. Хрулёва, старший преподаватель кафедры 11 (иностранных языков).

Дементьева Эрна Сергеевна, Российская Федерация, Запорожская область, Мелитополь, ФГБОУ ВО Мелитопольский государственный университет им. Макаренко, ассистент кафедры психологии, аспирант

Дробышевская Елена Владимировна, Республика Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, магистр психологических наук, старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии

Ерофеева Анна Германовна, Российская Федерация, Ярославль, преподаватель ГПОУ ЯО «Ярославский медицинский колледж».

Ефремкина Ирина Николаевна, Российская Федерация, Пенза, Пензенский государственный технологический университет, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Педагогика и психология»

Жир Владислав Владимирович, Российская Федерация, ДНР, Донецк, ФГБОУ ВО «Донецкий Национальный Технический Университет», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Заславская Екатерина Юрьевна, Российская Федерация, Самара, ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа», педагог-психолог

Зверева Инна Ивановна, Российская Федерация, Калуга, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №82 «Чиполлино», кандидат психологических наук, заведующий.

Зиман Марина Алексеевна, Российская Федерация, Владивосток, Дальневосточный федеральный университет, аспирант департамента психологии и образования.

Кабекеева Кымбат Калиевна, Республика Казахстан, Шымкент, Университет «Мирас», PhD, старший преподаватель сектора педагогики и психологии

Капустина Елена Юрьевна, Российская Федерация, Череповец, Череповецкий государственный университет, кандидат педагогических наук, доцент.

Карпов Александр Анатольевич, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Де-

мидова, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии труда и организационной психологии, профессор РАО.

Карпов Алексей Александрович, Российская Федерация, Ярославль, преподаватель, главный специалист по безопасности ГПОАУ ЯО «Ярославский педагогический колледж», кандидат химических наук.

Касперович Валентина Викторовна, Республика Беларусь, Минск, ГУО «Академия образования», аспирант/соискатель.

Китаева Мария Петровна, Российская Федерация, Санкт-Петербург, АНО ДПО «Институт психологии творчества Павла Пискарева», кандидат биологических наук, докторант

Коган Ольга Станиславовна, Российская Федерация, Уфа, Уфимский государственный нефтяной технический университет, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры международных отношений, истории и востоковедения.

Колесникова Светлана Александровна, Российская Федерация, Иркутск, Иркутский государственный университет, студент направления «Психолого-педагогическое образование», направленность «Психология и социальная педагогика».

Коллонтай Галина Александровна, Российская Федерация, Санкт-Петербург, АНО ДПО Институт психологии творчества Павла Пискарева, соискатель ученой степени

Короп Вадим Олегович, Российская Федерация, Омск, Омский юридический колледж, магистр социальной работы, преподаватель.

Коршунова Ольга Алексеевна, Российская Федерация, Самара, ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа», педагог-психолог

Костина Елена Викторовна, Российская Федерация, Москва, федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. Я. Кикотя», начальник отдела психологической работы управления по работе с личным составом.

Куренкова Анна Дмитриевна, Российская Федерация, Иркутская область, Куйтунский район, р.п. Куйтун, Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1», педагог-психолог.

Куршакова Наталья Борисовна, Российская Федерация, Омск, Омский государственный университет путей сообщения, доктор экономических наук, доцент, профессор кафедры «Экономика транспорта, логистика и управление качеством».

Ладушкин Сергей Иванович, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры философии и социологии.

Лебедева Ксения Сергеевна, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный университет им. К.Д. Ушинского, Фундаментальная библиотека, библиограф 1-й категории, магистр психолого-педагогического образования.

Ледовская Татьяна Витальевна, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии.

Леснянская Жанна Александровна, Российская Федерация, Чита, Забайкальский государственный университет, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии образования.

Лифанова Марина Владиславовна, Российская Федерация, Уфа, Уфимский университет науки и технологий, кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры уголовного права и процесса.

Манабаева Салтанат Есимжанкызы, Республика Казахстан, Шымкент, Университет «Мирас», старший преподаватель сектора педагогики и психологии

Моисеева Елена Александровна, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, ассистент кафедры педагогической психологии

Мухаматдинова Чулпан Равилевна, Российская Федерация, Казань, Казанский национальный исследовательский технологический университет, студент 2 курса магистратуры кафедры «Социальной работы, педагогики и психологии»

Ободкова Евгения Александровна, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, доцент кафедры социально-политической психологии, кандидат психологических наук, доцент

Парфенова Татьяна Александровна, Российская Федерация, Самара, ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа», кандидат педагогических наук, педагог-психолог

Переверзев Сергей Васильевич, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Военный институт Железнодорожных войск и военных сообщений ВА МТО им. генерала армии А. В. Хрулёва, кур-сant.

Плитко Роман Михайлович, Российская Федерация, Омск, Омский юридический колледж, студент.

Позднякова Полина Александровна, Российская Федерация, Иркутск, Иркутский государственный университет, Педагогический институт, студент.

Покровская Светлана Евгеньевна, Республика Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет физической культуры, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии

Полуян Анастасия Александровна, Российская Федерация, г. Ярославль, ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, ассистент кафедры дошкольной педагогики и психологии

Поникарова Валентина Николаевна, Российская Федерация, Череповец, Череповецкий государственный университет, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры Дефектологического образования.

Приходченко Екатерина Ильинична, Российская Федерация, ДНР, Донецк, ФГБОУ ВО «Донецкий Национальный Технический Университет», доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры «Инженерная педагогика и лингвистика».

Рерке Виктория Игоревна, Российская Федерация, Иркутск, Иркутский государственный университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной педагогики и психологии.

Рыжкова Наталия Романовна, Российская Федерация, Ярославль, ЯГПУ им. К.Д.Ушинского, ассистент кафедры социальной педагогики и организации работы с молодёжью

Савустьяненко Андрей Владимирович, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» МЗ РФ, кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены общей

Савустьяненко Татьяна Лукьяновна, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» МЗ РФ, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры гигиены общей.

Сафина Альбина Асхатовна, Российская Федерация, Казань, Казанский национальный исследовательский технологический университет, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Социальной работы, педагогики и психологии».

Серафимович Ирина Владимировна, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, старший научный сотрудник Научно-образовательного центра, Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова кандидат психологических наук

Сидорова Алина Викторовна, Российская Федерация, Пенза, Пензенский государственный технологический университет, магистрант 1 курса «Профессиональное обучение (по отраслям)»

Сизова Алина Витальевна, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, Южный Федеральный Университет. 5 курс бакалавриата.

Сикимбаева Акерке Бердиевна, Республика Казахстан, Шымкент, Университет «Мирас», старший преподаватель сектора педагогики и психологии

Скворцов Константин Васильевич, Российская Федерация, Владимир, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний (ВЮИ ФСИН России), кандидат технических наук, доцент кафедры специальной техники и информационных технологий

Станков Игорь Валентинович, Российская Федерация, Донецкая Народная Республика, Донецк, Донецкий национальный технический университет, председатель студенческого спортивного клуба, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Степанова Светлана Владимировна, Российская Федерация, Калуга, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №82 «Чиполлино», педагог-психолог.

Телепнёва Елена Андреевна, Республика Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, студентка.

Терентьева Татьяна Степановна, Италия, Кампо Турес, соискатель ученой степени кандидата психологических наук, аспирант в АНО ДПО «Институт психологии творчества», Санкт-Петербург

Фёдорова Николь Валадовна, Российская Федерация, Санкт-Петербург, специалист, Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Центр опережающей профессиональной подготовки Санкт-Петербурга»

Цымбалюк Анна Эдуардовна, Российская Федерация, Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии.

Шалимов Игорь Валерьевич, Российская Федерация, Курск, Курская академия государственной и муниципальной службы, старший преподаватель кафедры экономической теории, регионалистики и правового регулирования экономики

Шапранова Наталья Николевна, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, старший преподаватель кафедры образования и педагогических наук Южного Федерального Университета

Шатюк Татьяна Георгиевна, Республика Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, заведующий кафедрой социальной и педагогической психологии, кандидат педагогических наук, доцент

Шутова Екатерина Александровна, Российская Федерация, Санкт-Петербург к.ф.н., преподаватель, Санкт-Петербургское

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж «Звёздный»

Юй Цзинься, Республика Беларусь, Мозырь, магистр, аспирант УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

Ярошевич Анна Сергеевна, Республика Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии (аспирант 2 года обучения)

ABOUT AUTHORS

Bogomazova Kristina Olegovna, Russian Federation, Chelyabinsk, South Ural state university (national research university), assistant of the Department of sports improvement, candidate of the Department of psychology of management and performance

Dementieva Erna Sergeevna, Russian Federation, Zaporizhia region, Melitopol, Melitopol State University named after Makarenko, Assistant of the Department of Psychology, graduate student

Drobyshevskaya Elena Vladimirovna, Republic of Belarus, Gomel, Gomel State University named after Francysk Skaryna, Master of Psychological Sciences, Senior Lecturer at the Department of Social and Pedagogical Psychology

Efremkina Irina Nikolaevna, Russian Federation Penza, Penza State Technological University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology

Erofeeva Anna Germanovna, Russian Federation, Yaroslavl, lecturer at the Yaroslavl Medical College.

Fedorova Nicole Valadovna, Russian Federation, St. Petersburg, specialist of the regional coordination center, State budgetary non-standard educational institution "Center for Advanced Vocational Training of St. Petersburg"

Ginborg Svetlana Anatolyevna, Russian Federation, Irkutsk, Chere-mkhovo, Chere-mkhovsky Medical College named after Turysheva A.A., teacher-psychologist.

Glazunova Daria Vladimirovna, Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University of Physical Culture, 1st year student.

Gorbarenko Ekaterina Aleksseevna, Russian Federation, Saint Petersburg, Military Institute (Railway troops and military logistics) of the Military Academy of Logistics named after General of the Army A.V. Khrulyov, senior lecturer of the Foreign languages department.

Kabekeeva Kymbat Kaliyevna, Republic of Kazakhstan, Shymkent, Miras University, PhD, Senior Lecturer in the sector of Pedagogy and Psychology

Kapustina Elena Yurievna, Russian Federation, Cherepovets, Cherepovets State University, candidate of pedagogical sciences, department of primary education, general and social pedagogics

Karpov Alexander Anatolyevich, Russian Federation, Yaroslavl, Demidov Yaroslavl State University, doctor of psychological sciences, associate professor, professor of the Department of Labor Psychology and Organizational Psychology, professor of RAE.

Karpov Alexey Alexandrovich, Russian Federation, Yaroslavl, lecturer, Chief Safety Specialist at the Yaroslavl Pedagogical College, Candidate of Chemical Sciences.

Kasperovich Valentina Viktorovna, Republic of Belarus, Minsk, State Educational Institution "Academy of Education", postgraduate student/researcher.

Kitaeva Maria Petrovna, Russian Federation, Russian Federation, St. Petersburg, ANO DPO "Pavel Piskarev Institute of Creative Psychology", Candidate of Biological Sciences, doctoral student

Kogan Olga Stanislavovna, Russian Federation, Ufa, Ufa State Petroleum Technical University, Doctor of Medical Sciences, Professor, Professor of the Department of International Relations, History and Oriental Studies.

Kolesnikova Svetlana Aleksandrovna, Russian Federation, Irkutsk, Irkutsk State University, student of "Psychological and Pedagogical Education", orientation "Psychology and Social Pedagogy".

Kollontay Galina Aleksandrovna, Russian Federation, St. Petersburg, ANO DPO Institute of Psychology of Creativity by Pavel Piskarev, academic degree candidate

Konstantin Vasilyevich Skvortsov, Russian Federation, Vladimir, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service (VUI of the Federal Penitentiary Service of Russian Federation), Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Special Equipment and Information Technology

Korop Vadim Olegovich, Russian Federation, Omsk, Omsk Law College, Master of Social Work, teacher.

Korshunova Olga Alekseevna, Russian Federation, Samara, Comprehensive center for social services for the population, educational psychologist

Kostina Elena Viktorovna, Russian Federation, Moscow, Federal State State Educational Institution of Higher Education «Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. Ya. Kikot», Head of the Psychological Work Department of the Personnel Management Department.

Kurenkova Anna Dmitrievna, Russian Federation, Irkutsk region, Kuytunsky district, R.P. Kuytun, Municipal state educational institution "Secondary school No. 1", teacher-psychologist.

Kurshakova Natalia Borisovna, Russian Federation, Omsk, Omsk State Transport University, doctor of Science in Economics, associate professor, professor of the department «Economics of Transport, Logistic and Quality Management».

Ladushkin Sergey Ivanovich, Russian Federation, St. Petersburg, Federal State Educational Institution of Higher Education "St. Petersburg University of the Russian Federation Interior Ministry", Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Philosophy and Sociology.

Lebedeva Ksenia Sergeevna, Yaroslavl, Russian Federation, Yaroslavl State University named after K.D. Ushinsky, Fundamental Library, bibliographer of the 1st category, Master of Psychological and pedagogical Education.

Ledovskaya Tatyana Vitalievna, Russian Federation, Yaroslavl, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, candidate of psychological sciences, associate professor of the Department of Pedagogical Psychology.

Lesnyanskaya Zhanna Aleksandrovna, Chita, Russian Federation, Transbaikal State University, candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology of Education.

Lifanova Marina Vladislavovna, Russian Federation, Ufa, Ufa University of Science and Technology, PhD in Law, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Criminal Law and Procedure.

Manabaeva Saltanat Yessimzhankyzy, Republic of Kazakhstan, Shymkent, Miras University, Senior Lecturer in the sector of Pedagogy and Psychology

Moiseeva Elena Alexandrovna, Russian Federation, Yaroslavl, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Assistant of the Department of Educational Psychology

Mukhamatdinova Chulpan Ravilevna, Russian Federation, Kazan, Kazan National Research Technological University, 2nd year graduate student of the Department of Social Work, Pedagogy and Psychology

Obodkova Evgeniya Alexandrovna, Russian Federation, Yaroslavl, Yaroslavl State University named after P.G.Demidov, Associate Professor of the Department of Socio-Political Psychology, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Parfenova Tatiana Aleksandrovna, Russian Federation, Samara, Comprehensive center for social services for the population, PhD, educational psychologist

Pereverzev Sergei Vasilevich, Russian Federation, Saint Petersburg, Military Institute (Railway troops and military logistics) of the Military Academy of Logistics named after General of the Army A.V. Khrulyov, cadet.

Plitko Roman Mikhailovich, Russian Federation, Omsk, Omsk Law College, student.

Pokrovskaya Svetlana Evgenievna, Republic of Belarus, Minsk, Belarusian State University of Physical Culture, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology

Poluyan Anastasia Aleksandrovna, Russian Federation, Yaroslavl, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, assistant of the department of preschool pedagogy and psychology

Ponikarova Valentina Nikolaevna, Russian Federation, Cherepovets, Cherepovets State University, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Defectological Education.

Pozdnyakova Polina Aleksandrovna, Russian Federation, Irkutsk, Irkutsk State University, Pedagogical Institute, student.

Prihodchenko Ekaterina Ilyinichna, Russian Federation, Donetsk People's Republic, Donetsk, Donetsk National Technical University, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Engineering Pedagogy and Linguistics.

Rerke Victoria Igorevna, Russian Federation, Irkutsk, Irkutsk State University, candidate of psychological sciences, associate professor of the Department of Social Pedagogy and Psychology.

Ryzhkova Natalia Romanovna, Russian Federation, Yaroslavl, K.D.Ushinsky YAGPU, Assistant of the Department of Social Pedagogy and Organization of Work with Youth

Safina Albina Askhatovna, Russian Federation, Kazan, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Social Work, Pedagogy and Psychology.

Savustyanenko Andrey Vladimirovich, Russian Federation, Rostov-on-Don, Federal State Government-Financed Educational Institution of Higher Education «Rostov State Medical University, Ph.D. in Medicine, Associate Professor of the Department of General Hygiene.

Savustyanenko Tatyana Luryanovna, Russian Federation, Rostov-on-Don, Federal State Government-Financed Educational Institution of Higher Education «Rostov State Medical University», Ph.D. in Biology, Associate Professor of the Department of General Hygiene.

Serafimovich Irina Vladimirovna, Russian Federation, Yaroslavl, P.G. Demidov Yaroslavl State University, Senior Researcher at the Scientific and Educational Center, P. G. Demidov Yaroslavl State University, Candidate of Psychological Sciences

Shalimov Igor Valeryevich, Russian Federation, Kursk, Kursk Academy of State and Municipal Service, Senior Lecturer at the Department of Economic Theory, Regionalism and Legal Regulation of the Economy.

Shapranova Natalia Nikolaevna, Russian Federation, Rostov-on-Don, Senior Lecturer at the Department of Education and Pedagogical Sciences of the Southern Federal University

Shatukh Tatyana Georgievna, Republic of Belarus, Gomel, Francysk Skaryna Gomel State University, Head of the Department of Social and Pedagogical Psychology, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Shutova Ekaterina Aleksandrovna, Russian Federation, St. Petersburg, Candidate of Science in Philosophy, lecturer at the St. Petersburg State Budgetary Professional Educational Institution "Zvezdny College"

Sidorova Alina Viktorovna, Russian Federation, Penza, Penza State Technological University, 1st year undergraduate student "Vocational training (by industry)"

Sikimbayeva Akerke Berdievna, Republic of Kazakhstan, Shymkent, Miras University, Senior Lecturer in the sector of Pedagogy and Psychology

Sizova Alina Vitalievna, Russian Federation, Rostov-on-Don, Southern Federal University. 5th year of Bachelor's degree.

Stankov Igor Valentinovich, Russian Federation, Donetsk People's Republic, Donetsk, Donetsk National Technical University, chairman of the student sports club, senior lecturer of the department of physical education and sports

Stepanova Svetlana Vladimirovna, Russian Federation, Kaluga, Municipal budgetary Preschool educational institution No. 82 "Chipollino", educational psychologist

Telepneva Elena Andreevna, Republic of Belarus, Gomel, F. Skorina Gomel State University, student.

Terentyeva Tatyana Stepanovna, Italy, Campo Tures, Candidate of the degree of Candidate of Psychological Sciences, postgraduate student at the ANO DPO "Institute of Psychology of Creativity", St. Petersburg

Tsybalyuk Anna Eduardovna, Russian Federation, Yaroslavl, Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology.

Vasilishin Dmitry Olegovich, Russian Federation, Vladimir, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service (VUI of the Federal Penitentiary Service of Russian Federation), 3rd year cadet.

Veselova Lyudmila Alexandrovna, Russian Federation, Vologda region, Churovskoye village, MOE "N.K. Rozov Education Center"

Vinogradova Valeria Olegovna, Russian Federation, Yaroslavl, Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, Assistant at the Department of General and Social Psychology.

Vorobyova Darya Eduardovna, Republic of Belarus, Gomel, F. Skorina Gomel State University, student.

Vtyurina Darya Dmitrievna, Russian Federation, Irkutsk, Municipal budgetary preschool institution kindergarten N. 172 "Rainbow", teacher-psychologist.

Wang Manqi, China, Qing Dao, Province ShanDong, Teacher, Master

Yaroshevich Hanna Sergeevna, Republic of Belarus, Gomel, Francysk Skoryna Gomel State University, senior lecturer at the Department of Social and Pedagogical Psychology (post-graduate student of 2 years of study)

Yu Jinxia, Republic of Belarus, Mozyr, Master's degree, postgraduate student of the I. P. Shamyakin Mozyr State Pedagogical University

Zaslavskaya Ekaterina Yurievna, Russian Federation, Samara, Comprehensive center for social services for the population, educational psychologist

Zhir Vladislav Vladimirovich, Russian Federation, Donetsk People's Republic, Donetsk, Donetsk National Technical University, Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports.

Ziman Marina Alekseevna, Russian Federation, Vladivostok, Far Eastern Federal University, postgraduate student of the Department of Psychology and Education

Zvereva Inna Ivanovna, Russian Federation, Kaluga, Municipal Budgetary Preschool Educational Institution No. 82 "Chipollino", Candidate of Psychological Sciences, head

Научное издание

Субъективное психологическое благополучие

Сборник научных материалов

Научный редактор

Надежда Викторовна Нижегородцева,
доктор психологических наук, профессор

Материалы публикуются в авторской редакции.

Технический редактор выпускных сведений С.А. Сосновцева
Компьютерная вёрстка – Т.В. Ледовская

Подписано в печать 05.06.2024

Формат 60х92 1/16

Объем 23,9 п.л. Тираж 100 экз. Заказ № 98

Издано в ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
педагогический университет им. К. Д. Ушинского»
(РИО ЯГПУ)

150000, г. Ярославль, Республиканская ул., 108/1