

УДК 378.662-051:364.2:159.9

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА: КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Родионова Елена Викторовна,
eva@tpu.ru

Конюхова Татьяна Васильевна,
konykhova@tpu.ru

Национальный исследовательский Томский политехнический университет,
Россия, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30

Родионова Елена Викторовна, кандидат философских наук, доцент отделения социально-гуманитарных наук Школы базовой инженерной подготовки Национального исследовательского Томского политехнического университета.

Конюхова Татьяна Васильевна, кандидат философских наук, доцент отделения социально-гуманитарных наук Школы базовой инженерной подготовки Национального исследовательского Томского политехнического университета.

Позитивный эмоциональный фон отражается на переживании личностью своего благополучия. Чувства маркируют его как личностную диспозицию, характеризующуюся удовлетворенностью, состоянием счастья, ощущением целостности личности, внутреннего равновесия и гармонии. В зарубежных исследованиях субъективное благополучие и психологическое рассматриваются как отдельные конструкты, а в отечественных – нет четкого разграничения. В работе приводятся зарубежные и отечественные модели благополучия и шкалы его измерения. Интегрирующей дефиницией гедонистического и эвдемонистического подходов выступает «эмоционально-личностное благополучие», где личностная составляющая близка к психологическому благополучию, а эмоциональная – к субъективному. Особое значение имеет ощущение собственного благополучия для педагогов, которые постоянно сталкиваются с необходимостью активной перестройки и ростом требований. Это провоцирует стресс, эмоциональное истощение и, как правило, снижает уровень психологического благополучия. Цель исследования, проведенного в январе 2022 года, – комплексная оценка уровня эмоционально-личностного благополучия педагогов высшей школы, который оказывает влияние на качество их профессиональной деятельности, овладение необходимыми компетенциями и стрессоустойчивость личности. По результатам обработки массива данных показано, что у испытуемых более выражен эмоциональный аспект, соотносящийся с субъективным благополучием. Была выявлена высоко значимая статистически положительная связь уровня эмоционально-личностного благополучия с уровнем эмоционального интеллекта ($r = 0,471$; $p \leq 0,01$). Это позволило сделать вывод о том, что чем выше у преподавателей уровень эмоционального интеллекта, тем выше эмоционально-личностное благополучие, удовлетворенность собой, собственной жизнью, позитивность восприятия окружающего мира и другие показатели. Выявлена группа риска, нуждающаяся в целенаправленной оптимизации эмоционально-личностного сферы.

Ключевые слова: модели благополучия, психологическое благополучие, субъективное благополучие, эмоционально-личное благополучие, эмоциональный интеллект, педагог, профессиональное выгорание, стрессоустойчивость.

Введение

Изучение феномена благополучия за последние десятилетия существенно расширило научное знание о нем, позволило уточнить структурный состав, понятийный аппарат, различные факторы, так или иначе оказывающие влияние на его формирование.

Были предложены концептуальные подходы, на основе которых разрабатывались модели благополучия и шкалы его измерения. Наиболее значимыми, с нашей точки зрения, можно отметить следующие: модель психологического благополучия N.M. Bradburn [1], модель качества жизни A. Campbell [2], шкала удовлетворенности жизнью E. Diener [3, 4], модель субъективного благополучия E. Diener [5], модель психологического благополучия C.D. Ryff [6], шкала базовых психологических потребностей в отношениях R.M. Ryan, E.L. Deci [7], модель психологического благополучия О.С. Ширяевой [8], модель психологического благополучия Ю.Н. Олександрова [9], сингапурская шкала психического благополучия Ч.М. Фена [10], теоретическая модель личного благополучия Н.А. Батурина, С.А. Башкатова, Н.В. Гафаровой [11], модель субъективного социального благополучия Т.В. Данильченко [12], девятифакторная модель эмоционально-личностного благополучия (ЭЛБ) Л.В. Карапетян [13]. Все это подчеркивает научный интерес к данной предметной области. Однако многосторонние изучения модели не дают единых, четких, признанных всеми дефиниций и свидетельствуют о том, что феномен благополучия относится как к свойствам личности, так и к психическим состояниям. При оценке переживаемых человеком эмоций и чувств (аффективный компонент благополучия) благополучие выступает как состояние или как личностная диспозиция [14], характеризующаяся удовлетворенностью, состоянием счастья, ощущения целостности личности, внутреннего равновесия и гармонии.

Интерес к проблеме психологического благополучия в последнее время возрастает и получает большое распространение в сфере психологии. Л. Квинтилиани связывает наличие навыков жизнестойкости у личности с наличием у нее психологического благополучия [15]. В контексте качества жизни психологическое благополучие рассматривается как его связь с удовлетворенностью или неудовлетворенностью жизнью. Вовлеченность в межличностные коммуникации и удовлетворенность ими создает позитивный эмоциональный фон и отражается на переживании личностью своего благополучия. Социальная изоляция, напряженность в межличностном общении снижают уровень ощущения благополучия, что в результате проявляется в виде неудовлетворенности жизнью, стрессе или депрессии [16, 17]. По результатам исследования, проведенного в институте мозга человека РАН, более 70 % граждан России испытывают затяжной психоэмоциональный стресс, приводящий к депрессиям, реактивным психозам [18], хотя присутствие социальной поддержки помогает легче справляться переживанием стрессовых ситуаций [19].

Анализ научной литературы показал, что в зарубежных исследованиях субъективное [1, 3] и психологическое благополучие [6, 7] рассматриваются как отдельные конструкты и связаны с разными личностными и индивидуальными особенностями. В отечественной научной литературе четкое разграничение не проводится и присутствует терминологическое разнообразие [11, 16, 20–24]. Для настоящей работы представляет интерес концепция Л.В. Карапетян [25], в которой «субъективное» и «психологическое» благополучие рассмотрены не как отдельные части, а как единый однородный конструкт, имеющий в то же время внутреннюю дифференциацию. Такой интегрирующей дефиницией гедонистического и эвдемонистического подходов выступает «эмоционально-личностное благополучие», где личностная составляющая понятия близка к психологическому благополучию, а эмоциональная – к субъективному. Авторы настоящей работы опираются на определение ЭЛБ Л.В. Карапетян – «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека. Результатом снижения уровня такой гармонии является переживание состояния эмоционально-личностного неблагополучия» [25, с. 256].

В контексте образовательного процесса значимость проблемы благополучия педагогов и студентов подчеркивается многочисленными исследованиями [26–28]. А. Кун и П. Гаданец показали, что благополучие педагогов коррелирует с внутренними психологическими ресурсами, в частности с надеждой и оптимизмом, а основными столпами счастья и удовлетворенности учителей на рабочем месте являются реализация целей, обратная связь, поиск смысла в работе и социальных отношениях [29]. Считаем, что осознание и ощущение собственного благополучия для педагогов в вузе имеют особое значение, потому что определяют качество выполнения преподавателем своих профессиональных обязанностей. Не секрет, что сейчас в образовательной системе профессорско-преподавательский состав постоянно сталкивается с необходимостью активной перестройки, ростом требований к образованию и профессиональным компетенциям (меняются образовательные программы, педагогические технологии, вводятся новые курсы и т. д.) [30], потому что преподаватель должен олицетворять для студентов фронтiry между образованием и наукой, настоящим и будущим. Это накладывает огромную ответственность. Многие педагоги университета регулярно испытывают стресс из-за нерационально спланированной учебной нагрузки и избыточной бюрократической практики, которые приводят к эмоциональному истощению и, как правило, снижению уровня психологического благополучия. Ф. Пейс, Г. Д'Урсо и С. Заппулла провели исследование, показавшее, что если распределение рабочей нагрузки происходит справедливо, то педагог чувствует меньше стресса при выполнении своих обязанностей, а следовательно, он не только работает лучше, но и у него снижается риск индивидуальных психологических и социальных расстройств [31].

Методы исследования и выборка

Исследование проводилось с целью комплексной оценки уровня эмоционально-личностного благополучия педагогов, который оказывает влияние на качество профессиональной деятельности, овладение необходимыми компетенциями и стрессоустойчивость личности.

Для изучения эмоционально-личностного благополучия была составлена программа исследования, включающая следующие психодиагностические методы:

- Авторская анкета «Представление преподавателей об эмоционально-личностном благополучии».
- Самоисследование эмоционально-личностного благополучия (методика СЭЛБ Л.В. Карапетян) [13]. Компактная методика для большого числа респондентов, предназначена для определения уровня эмоционально-личностного благополучия, т. е. изучения психологической и субъективной составляющих благополучия.
- Диагностика уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) (Н. Холл). Методика по оценке навыков управления эмоциональной сферой личности для эффективного межличностного взаимодействия и принятия решений в процессе жизнедеятельности.
- Тест смысложизненных ориентаций (Purpose-in-Life Test, PIL) Д. Крамбо и Л. Махолика (СЖО, адаптация Д.А. Леонтьева). В результате факторного анализа определяются пять субшкал и интегральный показатель целеустремленности индивида в жизни.
- Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) определяет степень его выраженности по трем главным субшкалам (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессио-

нальных достижений) и позволяет рассчитать общий индекс уровня профессионального выгорания.

- Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора. Методика была адаптирована Т.А. Немчиновым, предназначена для диагностики и прогнозирования стресса у взрослых, степени противостояния ему.

Для обработки результатов исследования были использованы методы математико-статистического анализа с применением программы SPSS 26.0. Проведена оценка соответствия распределения данных с помощью критерия нормальности Колмогорова–Смирнова; использована описательная статистика с расчетом среднего значения и стандартного отклонения. Для сравнения показателей эмоционально-личностного благополучия, а также уровня эмоционального интеллекта преподавателей был использован U-критерий Манна–Уитни. Для исследования динамики – T-критерий Уилкоксона. Для выявления особенностей структуры эмоционального интеллекта преподавателей использовался многомерный статистический метод – кластерный анализ. Корреляционный анализ изучения связи эмоционально-личностного благополучия преподавателей со структурными элементами эмоционального интеллекта, с параметрами эмоционального выгорания и с уровнем стрессоустойчивости был проведен с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

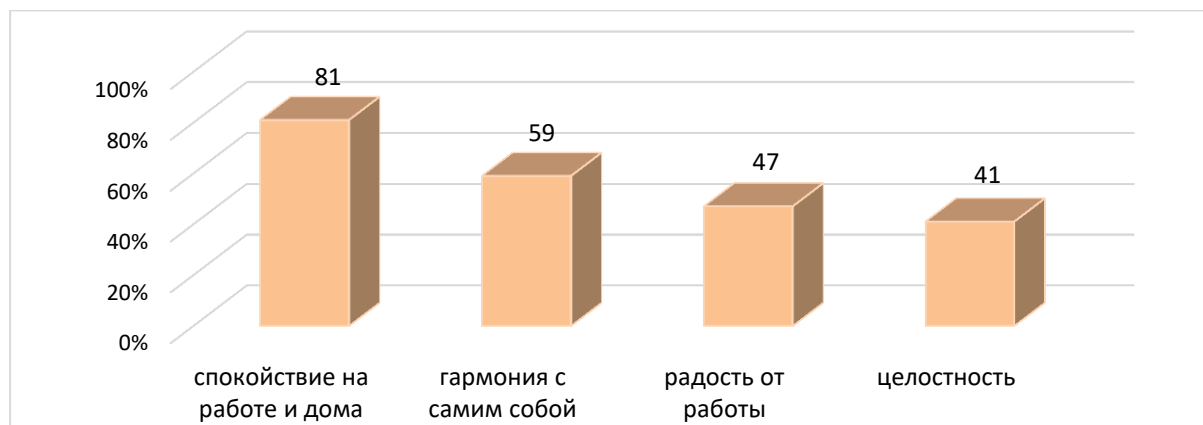
Исследование проводилось в январе 2022 года на базе ФГАОУ ВО Национального исследовательского Томского политехнического университета. Общее количество испытуемых – 61 преподаватель. Отбор осуществлялся по принципу добровольного участия.

Работа проводилась в три этапа. На первом разрабатывалась анкета и изучалось представление преподавателей об эмоционально-личностном благополучии; на втором – составлялась программа экспериментального исследования, проводилось тестирование уровня эмоционального интеллекта, самооценки эмоционально-личностного благополучия респондентов и т. д.; на заключительном – систематизация и обобщение данных, математико-статистический анализ, формулирование выводов и подведение итогов.

Результаты исследования и обсуждение

Анализ результатов анкеты «Представление преподавателей об эмоционально-личностном благополучии» позволили определить содержание данного понятия и факторы, влияющие на его уровень. Обработка проводилась методом контент-анализа и ранжирования выделенных категорий. Частота встречаемости определений, составляющих эмоционально-личностное благополучие для педагогов, распределилась следующим образом: «спокойствие на работе и дома» (81 %), «гармония с самим собой» (59 %), «радость от работы» (47 %), «целостность» (41 %) (рис. 1). Ассоциативный ряд с эмоционально-личностным благополучием у респондентов отражен следующими образами: спокойствие, гармония, нет спешки, здоровье, все хорошо в семье, успехи на работе, радость, улыбка, умиротворенность, достижения детей и т. д.

В качестве факторов, влияющих на эмоционально-личностное благополучие, преподаватели отметили: спокойствие, отношения в коллективе/дома, успехи членов семьи, здоровье, понимание в коллективе/дома, интересная работа, успех, карьера, новые проекты, четко определенный функционал обязанностей, отсутствие аврала/спешки. Среди факторов, повлиявших на эмоционально-личностное благополучие преподавателей за последние полгода/год, названы: аврал на работе, удаленная работа, дистанционные занятия, работа за компьютером, перегрузка, тревога по поводу эффективного контракта, переживания за близких, недопонимания в коллективе, отсутствие свободного времени, здоровье, хобби.

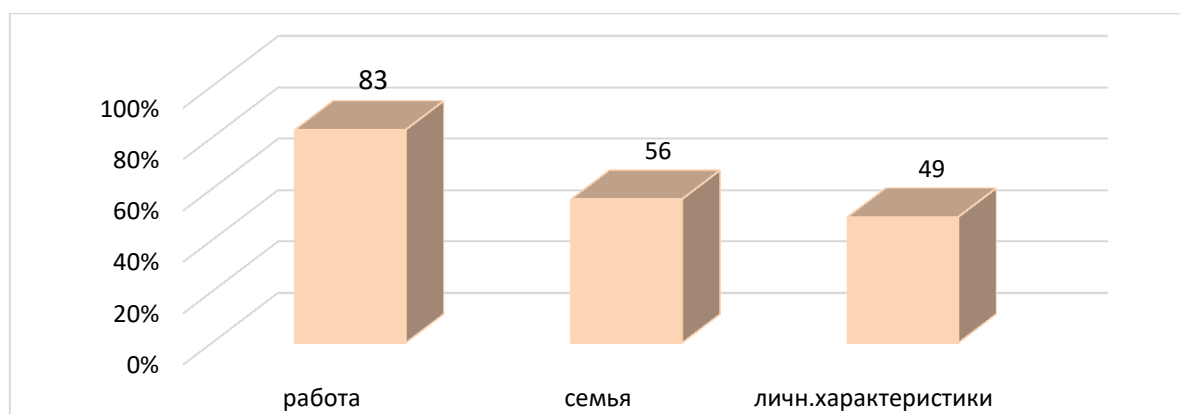


Источник: составлен авторами.
Source: compiled by the authors.

Рис. 1. Представление преподавателей о содержании ЭЛБ, %

Fig. 1. Lecturers' view of the content of the emotional and personal well-being (EPWB), %

С помощью контент-анализа мы объединили указанные факторы, влияющие на ЭЛБ преподавателей, в группы и определили частоту встречаемости. Были получены следующие результаты: работа (авральный режим работы, стресс из-за работы, мотивация труда, дистанционный режим работы, новые курсы, конфликты с коллегами и т. д.) – 83 %, семья (взаимоотношения с детьми/родственниками, проблемы детей/родственников, конфликты в семье и т. д.) – 56 %, личные характеристики/эмоции (снижение жизненной мотивации, стресс, беспокойство, личностный рост, проблемы со здоровьем и т. д.) – 49 % (рис. 2).



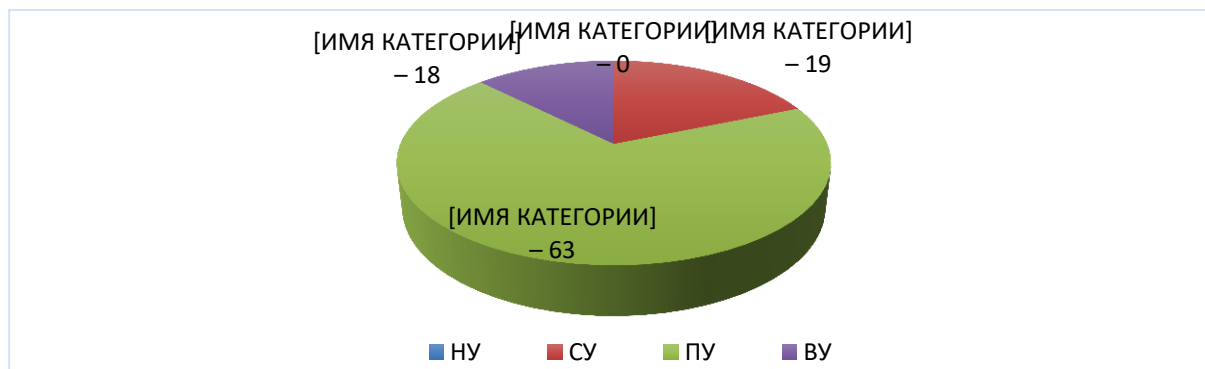
Источник: составлен авторами.
Source: compiled by the authors.

Рис. 2. Факторы, повлиявшие на ЭЛБ преподавателей, %

Fig. 2. Factors that influenced the EPWB of lecturers, %

Самообследование уровня эмоционально-личностного благополучия преподавателей с помощью методики СЭЛБ (Л.В. Карапетян) позволило выделить следующую тенденцию: очень низкий процент испытуемых имеют выраженную позитивную оценку эмоционально-личностного благополучия (18 %), примерно такой же процент со слабой негативной оценкой индекса (19 %), более половины преподавателей (63 %)

имеют слабо позитивную оценку индекса СЭЛБ (63 %), никто из преподавателей по самооценке не имеет выраженную негативную оценку ЭЛБ. Это позволяет отметить, что в общей выборке преподавателей преобладают респонденты с повышенным и высоким уровнем индекса эмоционально-личностного благополучия. Вместе с тем та часть преподавателей, которая имеет сниженный уровень индекса эмоционально-личностного благополучия образует группу риска развития эмоционально-личностного неблагополучия (рис. 3).



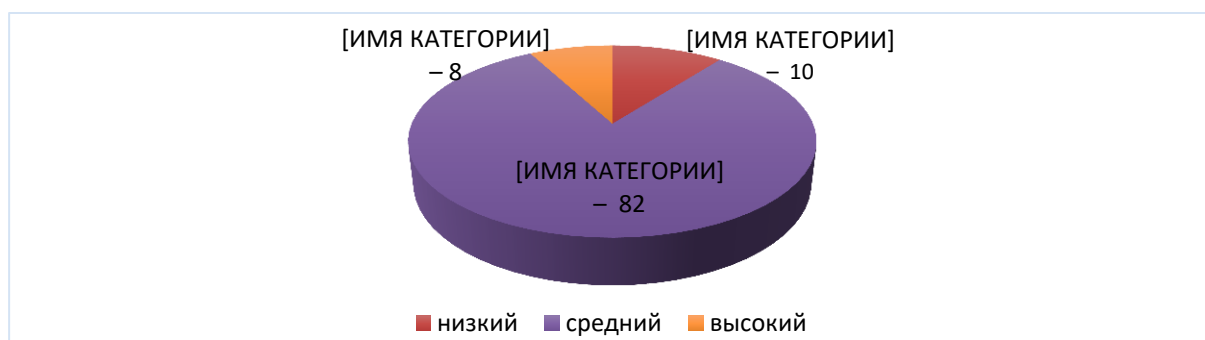
Источник: составлен авторами.

Source: compiled by the authors.

Рис. 3. Распределение преподавателей по уровням ЭЛБ в общем массиве данных, %

Fig. 3. Distribution of lecturers by EPWB levels in the total data set, %

Изучение уровня ЭИ с помощью методики Н. Холла на входном тестировании в общем массиве испытуемых показало картину, что основная часть преподавателей (82 %) имеет средний уровень, практически равномерно распределились преподаватели по низкому и высокому уровню ЭИ (10 и 8 % соответственно). Это говорит о том, что основная часть преподавателей обладает средним уровнем навыков эмоциональной гибкости, навыков управления как своими, так и чужими эмоциями, умением понимать и сопереживать эмоциональному состоянию другого человека (рис. 4).



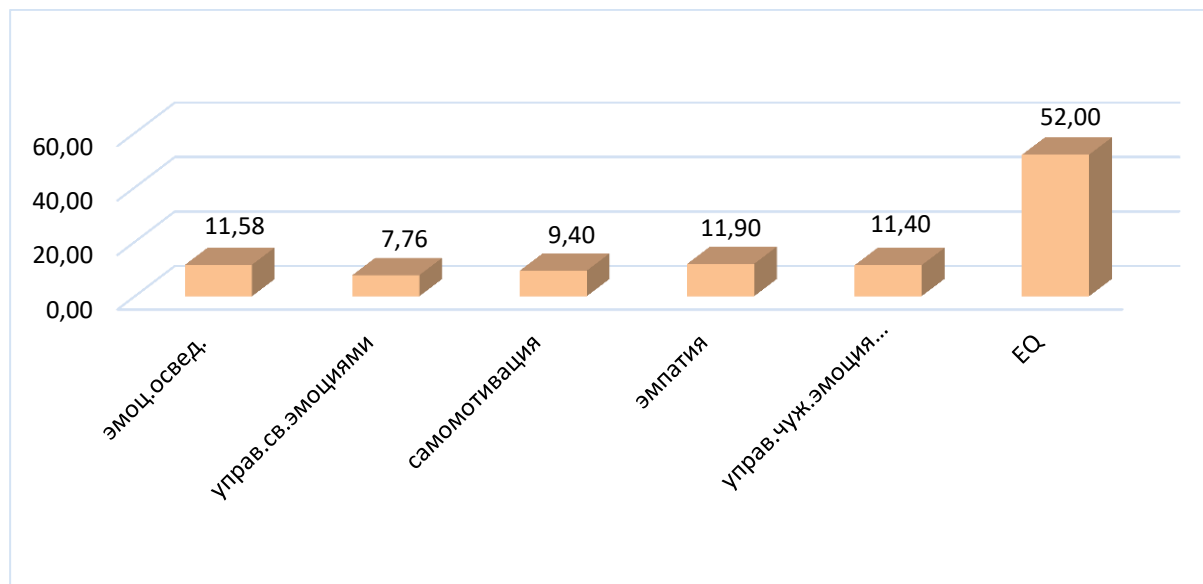
Источник: составлен авторами.

Source: compiled by the authors.

Рис. 4. Распределение преподавателей по уровням эмоционального интеллекта в общем массиве данных, %

Fig. 4. Distribution of lecturers by levels of emotional intelligence in the total data set, %

Для понимания особенностей ЭИ преподавателей мы провели сравнение параметров структуры ЭИ (рис. 5). На основе полученных результатов можно сделать вывод, что практически все средние значения параметров структуры ЭИ преподавателей находятся в интервале среднего уровня (8–13 баллов). Из них параметр «самотивация» ($M = 9,4$) находится ближе к нижней границе среднего уровня, остальные – ближе к верхней границе среднего уровня. И только параметр «управление своими эмоциями» ($M = 7,76$) разместился в интервале низкого уровня (0–8 баллов).



Источник: составлен авторами.

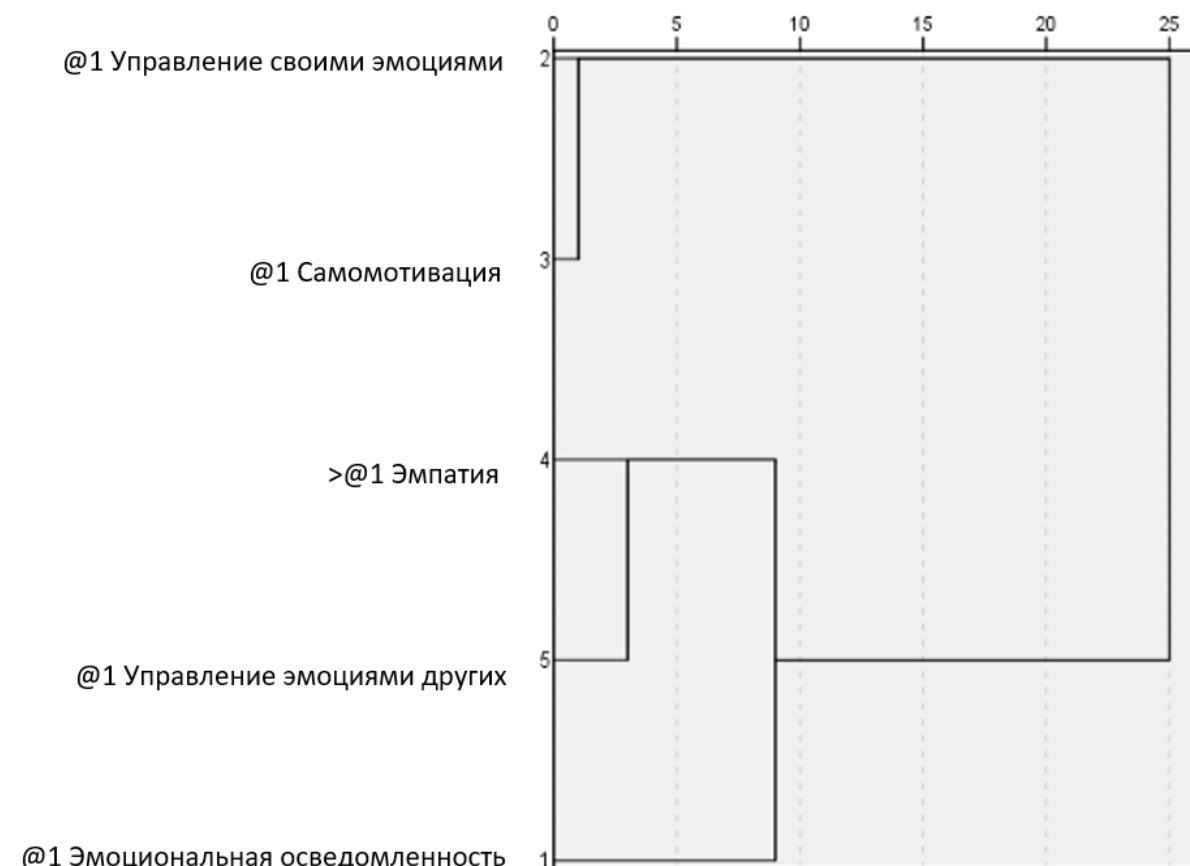
Source: compiled by the authors.

Рис. 5. Средние значения оценок параметров эмоционального интеллекта преподавателей в общем массиве данных, в баллах

Fig. 5. Average values of estimates of the parameters of emotional intelligence of lecturers in the general data set, points

Дендрограмма с использованием метода межгрупповых связей на основе совмещенного кластера перешкалированных расстояний отражает результаты кластерного анализа структуры ЭИ преподавателей. На ней выделено два кластера. В первом кластере группа преподавателей, у которых в структуре эмоционального интеллекта преобладает сочетание таких показателей, как «управление своими эмоциями», «самотивация». Во втором кластере преподаватели, у которых в структуре эмоционального интеллекта преобладает сочетание следующих показателей: «эмоциональная осведомленность», «эмпатия», «управление эмоциями других» (рис. 6).

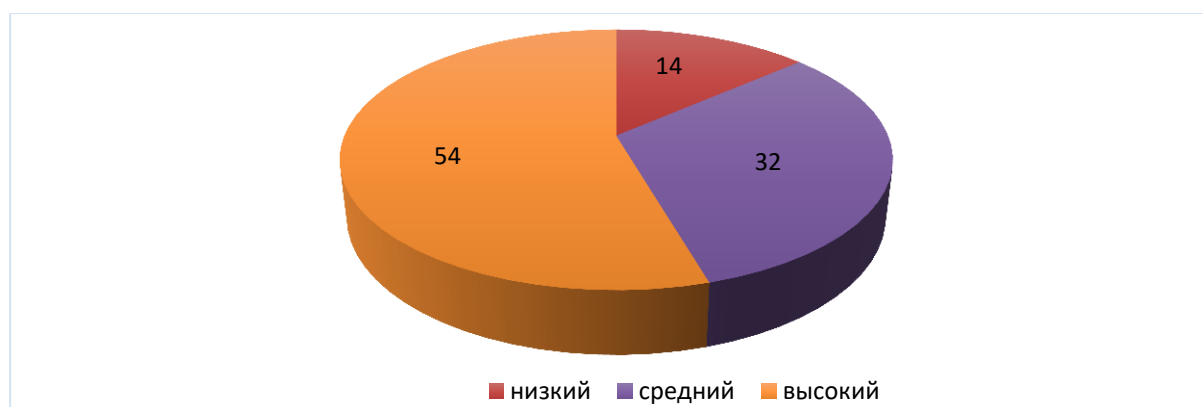
Анализ результатов по методике «Склонность к развитию стресса» (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчин) показал, что более половины респондентов (54 %) обладают высоким уровнем стрессоустойчивости и не склонны к развитию стресса, треть преподавателей (32 %) обладает средним уровнем стрессоустойчивости и имеет умеренное состояние к развитию стресса, лишь 14 % обладают низким уровнем стрессоустойчивости и имеют склонность к развитию стресса (рис. 7).



Источник: составлен авторами.

Source: compiled by the authors.

Рис. 6. Кластерный анализ структуры эмоционального интеллекта преподавателей
Fig. 6. Cluster analysis of the structure of lecturers' emotional intelligence

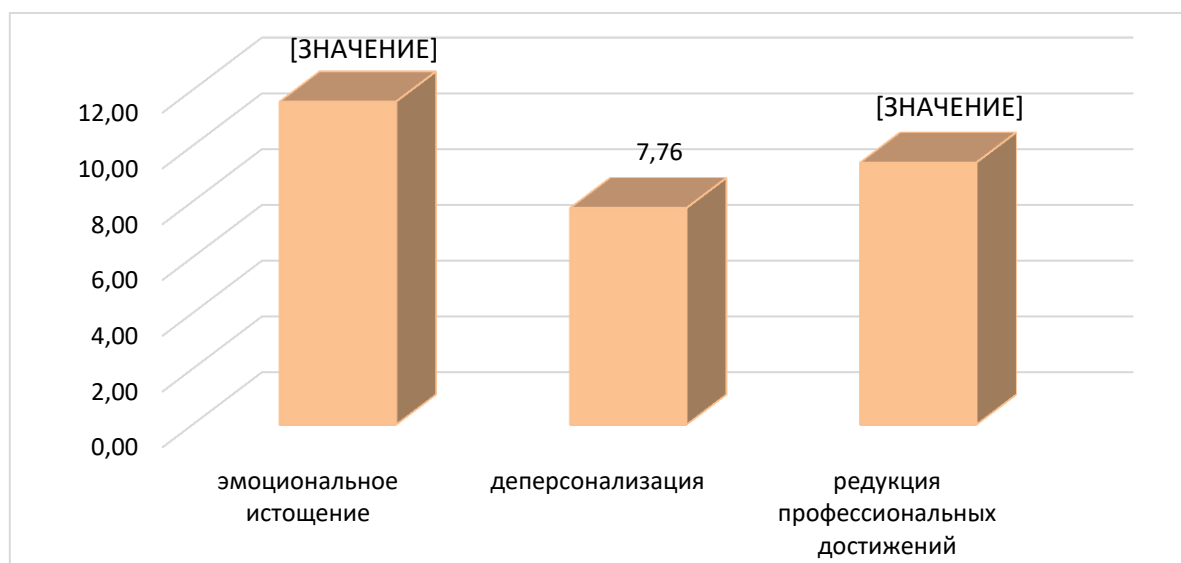


Источник: составлен авторами.

Source: compiled by the authors.

Рис. 7. Распределение преподавателей в экспериментальной группе
 по уровням стрессоустойчивости, %
Fig. 7. Distribution of lecturers in the experimental group by levels of stress resistance, %

В соответствии с нормативными значениями шкал по методике о диагностике профессионального выгорания преподавателей (К. Маслач, С. Джексон) можно сделать вывод, что средние значения параметра «эмоциональное истощение» среди респондентов находятся на низком уровне ($M = 11,58$, при среднем эталонном интервале 16–24), также в пределах среднего уровня – значение шкалы «деперсонализация» ($M = 7,76$, при среднем эталонном интервале 6–10), а средние значения шкалы «редукция профессиональных достижений» – на высоком уровне ($M = 9,4$, при интервале высокого уровня менее 30 баллов) (рис. 8). Другими словами, испытуемые демонстрируют снижение эмоционального тонуса, некоторое отстранение и безразличие к окружающим и своим функциональным обязанностям и при этом выраженную негативную оценку своей компетентности и продуктивности, снижение мотивации, что в целом говорит о необходимости профилактики эмоционального выгорания.



Источник: составлен авторами.

Source: compiled by the authors.

Рис. 8. Средние значения по шкалам профессионального выгорания преподавателей, в баллах

Fig. 8. Average values on the scales of professional burnout of lecturers, points

Далее для выявления особенностей ЭЛБ в соответствии с программой экспериментального исследования была оценена значимость корреляционных связей между изучаемыми параметрами (метод парных коэффициентов корреляций Спирмена). Были выявлены корреляционные связи между ЭЛБ преподавателей и уровнем ЭИ (табл. 1).

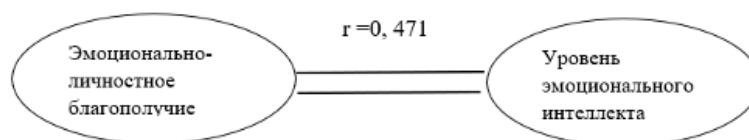
Была обнаружена высоко значимая статистически положительная связь уровня ЭЛБ с уровнем ЭИ ($r = 0,471$; $p \leq 0,01$). Это позволило сделать вывод о том, что чем выше у преподавателей уровень эмоционального интеллекта, тем выше ЭЛБ, удовлетворенность собой, собственной жизнью, позитивность восприятия окружающего мира и другие показатели (рис. 9).

Таблица 1. Корреляционные связи между ЭЛБ преподавателей
и структурными элементами ЭИ
Table 1. Correlations between lecturers' EPWB and structural elements
of emotional intelligence

Параметры Parameters			Эмоциональная осведомленность Emotional awareness	Управление своими эмоциями Control of own emotions	Самомотивация Self-motivation	Эмпатия Empathy	Управление чужими эмоциями Managing other people's emotions	Уровень эмоционального интеллекта Emotional intelligence level	ЭЛБ EPWB
По Спирмену/Spearman's ρ	Эмоциональная осведомленность Emotional awareness	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	1,000	,579**	,653**	,720**	,661**	,813**	,555**
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Управление своими эмоциями Control of own emotions	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,579**	1,000	,763**	,587**	,535**	,791**	,484**
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,001	,000	,002
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Самомотивация Self-motivation	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,653**	,763**	1,000	,723**	,767**	,910**	,334*
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,040
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Эмпатия Empathy	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,720**	,587**	,723**	1,000	,790**	,887**	,475**
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,003
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Управление чужими эмоциями Managing other peo- ple's emotions	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,661**	,535**	,767**	,790**	1,000	,872**	,360*
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,001	,000	,000	.	,000	,026
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Уровень эмоциональ- ного интеллекта Emotional intelligence level	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,813**	,791**	,910**	,887**	,872**	1,000	,471**
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,003
		N	38	38	38	38	38	38	38
	ЭЛБ EPWB	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,555**	,484**	,334*	,475**	,360*	,471**	1,000
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,002	,040	,003	,026	,003	.
		N	38	38	38	38	38	38	38

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)/Correlation is significant at the 0,01 level (two-tailed).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)/Correlation is significant at the 0,05 level (two-tailed).



Источник: составлен авторами.

Source: compiled by the authors.

Рис. 9. Корреляционная связь между ЭЛБ и уровнем ЭИ преподавателей

Fig. 9. Correlation between EPWB and the level of emotional intelligence of lecturers

Помимо этого, обнаружена высоко значимая статистически положительная связь уровня ЭЛБ с такими структурными элементами ЭИ, как «эмоциональная осведомленность» ($r = 0,555$; $p \leq 0,01$), «управление своими эмоциями» ($r = 0,484$; $p \leq 0,01$) и «эмпатия» ($r = 0,475$; $p \leq 0,01$). Также обнаружена статистически значимая положительная связь уровня ЭЛБ с такими структурными элементами ЭИ, как «управление чужими эмоциями» ($r = 0,360$; $p \leq 0,05$) и «самотивация» ($r = 0,334$; $p \leq 0,05$). Чем выше у преподавателей навыки управления своими и чужими эмоциями, тем выше уровень ЭЛБ. Другими словами, чем более развиты эмоциональная гибкость, умение управлять своими эмоциями, воздействовать на эмоциональное состояние других, тем больше их удовлетворенность жизнью, ощущение гармонии с самим собой и окружающим миром.

Статистически значимых корреляционных связей между ЭЛБ преподавателей и уровнем стрессоустойчивости в данном исследовании не обнаружено. Однако результаты корреляционного анализа позволили выявить связь между структурными элементами ЭИ и уровнем стрессоустойчивости (табл. 2).

Обнаружена статистически значимая положительная связь уровня стрессоустойчивости с такими структурными элементами ЭИ, как «управление своими эмоциями» ($r = 0,463$; $p \leq 0,05$) и «самотивация» ($r = 0,530$; $p \leq 0,05$) (рис. 10). Чем выше у преподавателей навыки самотивации и управления своими эмоциями, тем выше уровень стрессоустойчивости. Другими словами, чем более преподаватели умеют контролировать свое эмоциональное состояние, продуктивность своей деятельности, тем более успешно они могут решать сложные и ответственные задачи даже в эмоционально напряженной обстановке без отрицательного влияния на свое самочувствие и работоспособность.



Источник: составлен авторами.

Source: compiled by the authors.

Рис. 10. Корреляционная связь между уровнем стрессоустойчивости преподавателей и структурными элементами ЭИ

Fig. 10. Correlation between the level of stress resistance of lecturers and structural elements of emotional intelligence

Таблица 2. Корреляционные связи между ЭИ преподавателей и уровнем стрессоустойчивости
Table 2. Correlations between lecturers' emotional intelligence and the level of stress resistance

Параметры Parameters			Эмоциональная осведомленность Emotional awareness	Управление своими эмоциями Control of own emotions	Самотивация Self-motivation	Эмпатия Empathy	Управление чужими эмоциями Managing other people's emotions	Уровень эмоционального интеллекта Emotional intelligence level	Уровень стрессоустойчивости Stress resistance level
По Спирмену/Spearman's ρ	Эмоциональная осведомленность Emotional awareness	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	1,000	,579**	,653**	,720**	,661**	,813**	-,173
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	–	,000	,000	,000	,000	,000	,441
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Управление своими эмоциями Control of own emotions	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,579**	1,000	,763**	,587**	,535**	,791**	-,463*
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	–	,000	,000	,001	,000	,030
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Самотивация Self-motivation	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,653**	,763**	1,000	,723**	,767**	,910**	-,530*
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,000	–	,000	,000	,000	,011
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Эмпатия Empathy	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,720**	,587**	,723**	1,000	,790**	,887**	,000
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,000	,000	–	,000	,000	,999
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Управление чужими эмоциями Managing other people's emotions	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,661**	,535**	,767**	,790**	1,000	,872**	-,389
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,001	,000	,000	–	,000	,073
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Уровень эмоционального интеллекта Emotional intelligence level	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,813**	,791**	,910**	,887**	,872**	1,000	-,419
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	–	,052
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Уровень стрессоустойчивости Stress resistance level	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	-,173	-,463*	-,530*	,000	-,389	-,419	1,000
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,441	,030	,011	,999	,073	,052	–
		N	22	22	22	22	22	22	22

	Эмоциональное истощение Emotional exhaustion	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,207	,335	,316	,314	,167	,433*	–,089
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,356	,128	,152	,154	,459	,044	,694
		N	22	22	22	22	22	22	22
	Деперсонализация Depersonalization	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,216	,136	,215	,221	,116	,301	–,198
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,334	,547	,337	,324	,606	,173	,376
		N	22	22	22	22	22	22	22
	Редукция профессиональ- ных достижений Reduction of professional achievements	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	,014	–,091	,050	–,196	,062	–,096	–,108
		Значимость (двухсторонняя) коэффициента корреляции Sig (2-tailed)	,950	,687	,825	,382	,784	,671	,632
		N	22	22	22	22	22	22	22

****.** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)/Correlation is significant at the 0,01 level (two-tailed).

*****. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)/Correlation is significant at the 0,05 level (two-tailed).

Также стоит отметить, что в исследованиях Л.В. Карапетян выявлена достаточно сильная связь между профессиональным выгоранием и параметрами методики СЭЛБ. Представлена достоверность связей, позволяющая «рассматривать эмоциональное истощение и деперсонализацию в качестве предикторов эмоционально-личностного неблагополучия (получены достоверные отрицательные корреляционные связи с позитивными параметрами методики СЭЛБ и положительные – с негативными)» [32, с. 49]. Этот вывод согласуется с позицией С. Лори и др., которые систематизировали результаты данных разных лет о взаимосвязи благополучия и турбулентный ситуациях, и показали, что рост неопределенности провоцирует у граждан ощущение, что они несчастливы [33].

Заключение

Для педагога очень важно поддерживать себя в ресурсном состоянии, т. е. иметь достаточно высокий уровень ЭЛБ и его предикторов. В профессиональном поле деятельности это позволяет эффективно осуществлять саморегуляцию эмоций, выбирать оптимальный стиль взаимодействия со обучающимися [34]. Л.В. Карапетян справедливо отмечает: «Умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, стрессоустойчивость, владение приемами и способами психической саморегуляции, позитивный стиль мышления и другие психологические качества являются важными компонентами профессионального успеха и факторами внутреннего благополучия. Тогда как дефицит, несформированность профессионально значимых качеств снижают эффективность обучения, воспитания, развития обучающихся, повышают конфликтность во взаимоотношениях с коллегами и другими участниками образовательного процесса, приводят к возникновению и закреплению в структуре характера преподавателя деструктивных личностных черт, повышает внутреннее неблагополучие педагога» [32, с. 45]. Личность не может чувствовать себя счастливой и ощущать эмоционально-личностное благополучие, если перманентно переживает негативные ситуации или осуществляет осознаваемый/неосознанный перенос неприятных переживаний на все сферы своей жизнедеятельности.

по результатам проведенных исследований можно сделать вывод, что восприятие ЭЛБ преподавателей связано со «спокойствием на работе и дома», «гармонией с самим собой», «радостью от работы», «целостностью». Это позволяет нам констатировать, что у респондентов более выражен эмоциональный аспект, соотносящийся с субъективным благополучием, подразумевающим связь внутреннего благополучия с эмоциональной сферой. Существует статистически высоко значимая связь между эмоционально-личностным благополучием и структурными параметрами эмоционального интеллекта педагогов.

Наличие групп риска с пониженным уровнем эмоционально-личностного благополучия и его коррелятов среди испытуемых диктует необходимость построения целенаправленной работы по оптимизации уровня благополучия через разработку и внедрение комплекса мероприятий, способствующих развитию эмоционального интеллекта, овладению/развитию навыков эмоциональной гигиены, повышению личностной осознанности и ответственности за внутриличностное и профессиональное развитие, а также поддержанию адекватного ресурсного состояния.

Перспективу дальнейшей работы авторы видят в проведении формирующего эксперимента по оптимизации эмоционально-личностного благополучия среди участников настоящего исследования из числа профессорско-преподавательского состава вуза через разработку и внедрение комплексной well-being-программы мероприятий с целью оценки динамических изменений уровня эмоционально-личностного благополучия.

Проект № FSWW-2022-0008 реализован в Национальном исследовательском Томском политехническом университете по итогам отбора научных проектов, проведенного Министерством высшего образования и науки РФ и ИСИ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. – Chicago: Aldine, 1969. – 318 p.
2. Campbell A., Converse P.E., Rodgers W.L. The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions. – N.Y.: Russell Sage Foundation, 1976. – 600 p.
3. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – V. 95 (3). – P. 542–575.
4. The satisfaction with life scale / E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – V. 49. – P. 71–75.
5. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – V. 125 (2). – P. 276–302.
6. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 69. – P. 719–727.
7. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. – 2000. – V. 55 (1). – P. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.68.
8. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: дис. ... канд. психол. наук. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.
9. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук. – Харків, 2010. – 23 с.
10. Development and validation of a mental wellbeing scale in Singapore / C.M. Fen, I. Isa, C.W. Chu, C. Ling, S.Y. Ling // Psychology. – 2013. – V. 4 (7). – P. 592–606.
11. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14.
12. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. – Чернівці: Десна Поліграф, 2016. – 543 с.
13. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Эмоционально-личностное благополучие: монография. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 211 с.
14. The determinants of human wellbeing in professional activities / T.V. Konyukhova., E.T. Konyukhova, V.V. Kashpur, J.V. Lokotosh // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS). – 2017. – V. 19. – P. 344–348. DOI: <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.46>.

15. Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health / L. Quintiliani, A. Sisto, F. Vicinanza, G. Curcio, V. Tambone // *Psychology, Health & Medicine*. – 2022. – V. 27 (1). – P. 69–80. DOI: 10.1080/13548506.2021.1891266.
16. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // *Семейная психология и семейная терапия*. – 2005. – № 2. – С. 116–131.
17. Селигман М. В поисках счастья. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.
18. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // *Вестник Томского государственного университета*. – 2011. – № 351. – С. 128–134.
19. Muyan-Yılık M., Demir A. A pathway towards subjective well-being for Turkish university students: the roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies // *Journal of Happiness Studies*. – 2020. – V. 21. – P. 1945–1963. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00162-2>.
20. Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Личностный потенциал, оптимизм и психологическое благополучие // *Психология индивидуальности: Материалы II Всероссийской научной конференции*, Москва, 12–14 ноября 2008 г. – М.: Издательский дом ГУ-ВШЭ, 2008. – С. 261–262.
21. Перспективы разработки объективных индикаторов субъективного благополучия на основе данных психолого-генетического анализа / С.А. Башкатов, А.Х. Нургалиева, Р.Ф. Еникеева, А.В. Казанцева, Э.К. Хуснутдинова // *Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия «Психология»*. – 2016. – Т. 9. – № 4. – С. 25–39. DOI: <http://dx.doi.org/10.14529/psy160403>.
22. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления-филиала РАНХиГС, 2016. – 168 с.
23. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // *Мир науки*. – 2016. – Т. 4. – № 6. – С. 1–12. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (дата обращения 12.03.2022).
24. Фомина Т.Г., Моросанова В.И. Особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции, субъективного благополучия и академической успеваемости у младших школьников // *Экспериментальная психология*. – 2019. – Т. 12. – № 3. – С. 164–175. DOI: 10.17759/exppsy.2019120313.
25. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Внутреннее благополучие человека: монография. – Екатеринбург: Изд-во Современ. гум. ун-та, 2020. – 200 с.
26. Козьмина Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе // *Историческая и социально-образовательная мысль*. – 2013. – № 5. – С. 216–218.
27. Зиновьева Д.М. Нравственное самоопределение в отношениях с другими людьми и психологическое благополучие молодежи // *Мир науки*. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nravstvennoe-samoopredelenie-v-otnosheniyah-s-drugimi-lyudmi-i-psihologicheskoe-blagopoluchie-molodezhi> (дата обращения 01.09.2022).
28. Ивлев Е.В., Микляева А.В. Психосоциальные ресурсы здоровья учащейся молодежи в отечественных и зарубежных эмпирических исследованиях // *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. – 2017. – № 186. – С. 19–31.
29. Kun A., Gadanez P. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers // *Current Psychology*. – 2022. – V. 41. – P. 185–199. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00550-0>.
30. Яценко Е.Ф. Самоактуализация и субъективное благополучие как социально-психологические проблемы профессионального образования: студенты и преподаватели университета // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология»*. – 2012. – № 31. – С. 56–63.
31. The relation between workload and personal well-being among university professors / F. Pace, G. D'Urso, C. Zappulla et al. // *Current Psychology: a Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*. – 2021. – Iss. 40 (7). – P. 3417–3424. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00294-x>.
32. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Особенности эмоционально-личностного благополучия педагогов // *Педагогическое образование в России*. – 2018. – № 9. – С. 44–51. DOI: 10.26170/po18-09-06.
33. Cultural variability in the association between age and well-being: the role of uncertainty avoidance / S.I. Lawrie, K. Eom, D. Moza, A. Gavreliuc, H.S. Kim // *Psychological Science*. – 2020. – V. 31(1). – P. 51–64. DOI: 10.1177/0956797619887348.
34. Heydarnejad T., Hosseini Fatemi A., Ghonsooly B. The interplay among self-regulation, emotions and teaching styles in higher education: a path analysis approach // *Journal of Applied Research in Higher Education*. – 2022. – V. 14 (2). – P. 594–609. URL: <https://doi.org/10.1108/JARHE-08-2020-0260> (дата обращения 15.08.2022).

Поступила: 02.09.2022.

Принята после рецензирования: 22.12.2022.

UDC 378.662-051:364.2:159.9

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE LEVEL OF EMOTIONAL AND PERSONAL WELL-BEING OF LECTURERS OF A TECHNICAL UNIVERSITY: SUMMATIVE ASSESSMENT

Elena V. Rodionova,
eva@tpu.ru

Tatiana V. Konyukhova,
konyukhova@tpu.ru

National Research Tomsk Polytechnic University,
30, Lenin avenue, Tomsk, 634050, Russia

Elena V. Rodionova, Cand. Sc., associate professor, National Research Tomsk Polytechnic University.

Tatiana V. Konyukhova, Cand. Sc., associate professor, National Research Tomsk Polytechnic University.

Positive emotional background is reflected in a person's sense of well-being. In assessing the emotions and feelings experienced by a person, well-being acts as a personal disposition, characterized by satisfaction, a state of happiness, a sense of personal integrity, internal balance and harmony. In foreign studies, subjective and psychological well-being are considered as separate constructs, while in domestic studies, a clear distinction is not made. Foreign and domestic models of well-being and the scale of its measurement are considered. The integrating definition of the hedonistic and eudemonistic approaches is «emotional and personal well-being», where the personal component is close to psychological, and the emotional component is close to subjective well-being. Of particular importance is the awareness and feeling of one's own well-being for lecturers, who are constantly faced with the need for active restructuring, growing demands. In addition, lecturers personify the frontiers between education and science, present and future. This imposes a huge responsibility. Many university staff regularly experience stressful experiences, emotional exhaustion and, as a rule, a decrease in the level of psychological well-being. The purpose of the study, conducted in January 2022, is a comprehensive assessment of the level of emotional and personal well-being of lecturers, which affects the quality of their professional activities, mastering the necessary competencies and the stress resistance of the individual. The sample consisted of 61 respondents from among the teaching staff of a technical university. Based on the results of processing the data array, it was shown that the subjects have a more pronounced emotional aspect, which correlates with subjective well-being. A highly significant statistically positive relationship between the level of «emotional and personal well-being» and the level of emotional intelligence was revealed ($r=0,471$, $p\leq 0,01$). This allowed us to conclude that the higher the level of emotional intelligence of lecturers, the higher the «emotional and personal well-being», satisfaction with oneself, one's own life, positive perception of the world around, and other indicators. The authors have identified risk groups in need of purposeful optimization of the emotional and personal sphere.

Key words: well-being models, psychological well-being, subjective well-being, emotional and personal well-being, emotional intelligence, lecturer, professional burnout, stress resistance.

The project no. FSWW-2022-0008 was carried out at National Research Tomsk Polytechnic University following the results of the scientific projects selection provided by the Ministry of Higher Education and Science of the Russian Federation and the Expert Institute for Social Research (EISR).

REFERENCES

1. Bradburn N.M. *The structure of psychological well-being*. Chicago, Aldine, 1969. 318 p.
2. Campbell A., Converse P.E., Rodgers W.L. *The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions*. N.Y., Russell Sage Foundation, 1976. 600 p.

3. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95 (3), pp. 542–575.
4. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, vol. 49, pp. 71–75.
5. Diener E., Suh E., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, vol. 125 (2), pp. 276–302.
6. Ryff C.D., Keyes C.L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, pp. 719–727.
7. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, vol. 55 (1), pp. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.68.
8. Shiryayeva O.S. *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v ekstremalnykh usloviyakh zhiznedeyatel'nosti*. Avtoreferat Dis. Kand. nauk [Psychological well-being of the individual in extreme conditions of life. Cand. Diss. Abstract]. Petropavlovsk-Kamchatskiy, 2008. 254 p.
9. Oleksandrov Yu.M. *Samoregulyatsiya kak chinnik psikhologichnogo blagopoluchchya studentskoï molodi* [Self-regulation as a clerk of psychological well-being of student youth. Cand. Diss. Abstract]. Harkiv, 2010. 23 p.
10. Fen C.M., Isa I., Chu C.W., Ling C., Ling S.Y. Development and validation of a mental wellbeing scale in Singapore. *Psychology*, 2013, vol. 4 (7), pp. 592–606.
11. Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. The theoretical model of personal welfare. *Bulletin of the South Ural State University. Series Psychology*, 2013, vol. 6, no. 4, pp. 4–14. In Rus.
12. Danilchenko T.V. *Subektivne sotsialne blagopoluchchya: psikhologichnyi vimir: monografiya* [Subjective social well-being: psychological dimension: monograph]. Chernigiv, Desna Poligraf Publ., 2016. 543 p.
13. Karapetyan L.V., Glotova G.F. *Emotsionalno-lichnostnoe blagopoluchie: monografiya* [Emotional and personal well-being: monograph]. Ekaterinburg, Uralskiy institut GPS MCHS Rossii Publ., 2017. 211 p.
14. Konyukhova T.V., Konyukhova E.T., Kashpur V.V., Lokotosh J.V. The determinants of human wellbeing in professional activities. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS)*, 2017, vol. 19, pp. 344–348. DOI: <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.46>.
15. Quintiliani L., Sisto A., Vicinanza F., Curcio G., Tambone V. Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 2022, vol. 27 (1), pp. 69–80. DOI: 10.1080/13548506.2021.1891266.
16. Fesenko P.P. Chto takoe psikhologicheskoe blagopoluchie? Kratkiy obzor osnovnykh kontseptsii [What is psychological well-being? Brief overview of the main concepts]. *Semeynaya psikhologiya i semeynaya terapiya*, 2005, vol. 2, pp. 116–131.
17. Seligman M. *V poiskakh shchastya* [Authentic Happiness]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2011. 320 p.
18. Idobaeva O.A. On construction of research model to study personal well-being: developmental, psychological and pedagogical aspects. *Tomsk State University Journal*, 2011, no. 351, pp. 128–134.
19. Muyan-Yılık M., Demir A. A pathway towards subjective well-being for Turkish university students: the roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies*, 2020, vol. 21, pp. 1945–1963. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00162-2>.
20. Gordeeva T.O., Osin E.N. Lichnostny potentsial, optimizm i psikhologicheskoe blagopoluchie [Personal potential, optimism and psychological well-being]. *Materialy II Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii. Psikhologiya individualnosti* [Psychology of individuality. Proceedings of the II All-Russian Scientific Conference] Moscow, November 12–14, 2008. Moscow, HSU Publ., 2008. pp. 261–262.
21. Bashkatov S.A., Nurgalieva A.Kh., Enikeeva R.F., Kazantseva A.V., Khusnutdinova E.K. Prospects for the development of objective indicators of subjective well-being based on psychological genetic analysis. *Bulletin of the South Ural State University. Series «Psychology»*, 2016, vol. 9, no. 4, pp. 25–39. In Rus. DOI: <http://dx.doi.org/10.14529/psy160403>.
22. Pavlotskaya Ya.I. *Psikhologicheskoe blagopoluchie i sotsialno-psikhologicheskie kharakteristiki lichnosti: monografiya* [Psychological well-being and socio-psychological characteristics of personality: monograph]. Volgograd, Volgograd Institute of Management Publ. House, a branch of the RANEPa, 2016. 168 p.
23. Fomina O.O. The well-being of the personality: problems and approaches to research in the national psychology. *Mir nauki*, 2016, vol. 4, no. 6, pp. 1–12. In Rus. Available at: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (accessed 12 March 2022).
24. Fomina T.G., Morosanova V.I. Specifics of relationship between conscious self-regulation, subjective well-being, and academic achievement of primary schoolchildren. *Experimental psychology*, 2019, vol. 12, no. 3, pp. 164–175. In Rus. DOI: 10.17759/exppsy.2019120313.

25. Karapetyan L.V., Glotova G.A. *Vnutrennee blagopoluchie cheloveka: monografiya* [Internal well-being of a person: a monograph]. Ekaterinburg, Modern Humanitarian University Publ. House, 2020. 200 p.
26. Kozmina L.B. Optimization of psychological well-being of psychology students' personality during their study at a higher education institution]. *Historical and Social-Educational Idea*, 2013, no. 5, pp. 216–218. In Rus.
27. Zinoveva D.M. Moral self-determination in relations with other people, and psychological well-being of youth. *Mir nauki*. In Rus. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/nravstvennoe-samootpredelenie-v-otnosheniyah-s-drugimi-lyudmi-i-psihologicheskoe-blagopoluchie-molodezhi> (accessed 1 September 2022).
28. Ivlev E.V., Miklyaeva A.V. Psychosocial resources of health of the studying youth in domestic and foreign empirical researches]. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2017, no. 186, pp. 19–31. In Rus.
29. Kun A., Gadanez P. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: a study of Hungarian teachers. *Current Psychology*, 2022, vol. 41. pp. 185–199. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00550-0>.
30. Yashchenko E.F. Self-actualization and subjective wellbeing as socially-psychological problems of professional education: university students and lecturers. *Bulletin of the South Ural State University. Series «Psychology»*, 2012, vol. 31, pp. 56–58. In Rus.
31. Pace F., D'Urso G., Zappulla C. The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology: a Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*, 2021, iss. 40 (7), pp. 3417–3424. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00294-x>.
32. Karapetyan L.V., Glotova G.F. Peculiarities of emotional and personal well-being of teachers]. *Pedagogical education in Russia*, 2018, no. 9, pp. 44–51. In Rus.
33. Lawrie S.I., Eom K., Moza D., Gavreliuc A., Kim H.S. Cultural variability in the association between age and well-being: the role of uncertainty avoidance. *Psychological Science*, 2020, vol. 31 (1). pp. 51–64. DOI: 10.1177/0956797619887348.
34. Heydarnejad T., Hosseini Fatemi A., Ghonsooly B. The interplay among self-regulation, emotions and teaching styles in higher education: a path analysis approach. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 2022, vol. 14 (2). pp. 594–609. Available at: <https://doi.org/10.1108/JARHE-08-2020-0260> (accessed 15 August 2022).

Received: 2 September 2022.
Reviewed: 22 December 2022.