

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

д-р психол. наук, профессор

Н.В. Козлова

« 11 » 06 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА МАГИСТРА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
СРЕДСТВАМИ WELL-BEING – ТЕХНОЛОГИЙ
(на примере Томского политехнического университета)»

по направлению подготовки 37.04.01 Психология
направленность (профиль) «Психология безопасности и здоровья»

Родионова Елена Викторовна

Руководитель ВКР

д-р психол. наук, профессор

Н.В. Козлова

« 11 » 06 2021 г.

Автор работы

студент группы № 201930

Е.В. Родионова

« 11 » 06 2021 г.

Томск–2021

Tomsk State University
Faculty of Psychology
Abstract

DYNAMICS OF EMOTIONAL AND PERSONAL WELL-BEING IN
PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS BY
MEANS OF WELL-BEING TECHNOLOGIES
(on the example of Tomsk Polytechnic University)

by Elena V. Rodionova
Supervisor: Dr. of Sci., Professor Natalia V. Kozlova

There is an interest in the problem of psychological well-being that has recently become widespread in the field of psychology. Satisfaction with interpersonal communication and the ability to receive positive emotions from this create well-being, while social isolation and tension reduce it, which as a result manifests itself in the form of dissatisfaction with life, stress, depression.

The relevance of studying the problem of well-being of participants in the educational process is emphasized by numerous studies. For a student, this is a new environment, contacts of interaction are expanding, as well as new types of activities and responsibilities appear. For a teacher, this is a constant active reformation (educational programs, pedagogical technologies, etc. are changing). All of these tend to have an impact on the level of well-being.

Recently, well-being programs have been tools for shaping well-being. Therefore, the purpose of this research is to identify the dynamics of emotional and personal well-being (EPW) of students and teachers of Tomsk Polytechnic University in the context of the implementation of the well-being program.

Psychological well-being was studied on the basis of the works of N. Bradburn, C. Ryff, A.V. Voronina, P.P. Fesenko, T.D. Shevelenkova, O.S. Shiryayeva. The basis for understanding EPW was the concept of L.V. Karapetyan. In the study of professional development, the provisions of the theory of E.F. Zeer, Yu.P. Povarenkov. In understanding well-being, we relied on M. Seligman's theory of well-being and modern research by O.L. Chulanova, M.M. Abdulaeva.

The study involves quantitative analysis of the data collected. For this, questionnaires and tests were applied. The following research tools were used to collect the data: the Emotional Intelligence Self-Evaluation (N. Hall); the technique “Self-assessment of Emotional and Personal Well-Being” (EPW), in which respondents rated themselves on nine scales (L.V. Karapetyan); the Purpose in Life Test (PIL) by D. Crumbaugh and L. Maholick, designed to measure the extent to which a respondent perceives a general sense of meaning and purpose in life; the method to determine the likelihood of stress development by J. Taylor in the modification of T. A. Nemchin; the Maslach Burnout Inventory (MBI) is a psychological assessment instrument comprising 22 symptom items pertaining to occupational burnout.

The study found a very significant correlation between EPW and elements of emotional intelligence in students and teachers. It was found that there was a relationship between teachers’ emotional intelligence levels and their emotional exhaustion and resilience to stress. Also, it was revealed that there was a relationship of students’ level of emotional intelligence and self-motivation with their interest and emotional saturation of life.

The practical focus of the study was on the optimization program developed that was implemented on the basis of Tomsk Polytechnic University. The results obtained can be used for further research and developing EPW programs by teachers, psychologists and higher education leaders, as well as in the preparation of scientific and methodological materials for working with students and teachers, when delivering relevant courses at the university and improving the qualifications of teachers.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Базовые категории исследования.....	4
Введение.....	5
1 Теоретико-методологические аспекты исследования эмоционально-личностного благополучия (ЭЛБ).....	13
1.1 Теоретический анализ базовых категорий исследования эмоционально-личностного благополучия.....	13
1.2 Сущность и содержание well-being – технологий как составляющих психологической поддержки, направленной на обеспечение эмоционально-личностного благополучия.....	20
1.3 Эмоционально-личностное благополучие участников образовательного процесса в высшей школе.....	29
2 Эмпирическое изучение эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса.....	34
2.1 Организация и методы исследования.....	34
2.2 Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса и их обсуждение.....	41
2.2.1 Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия студентов.....	41
2.2.2 Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия преподавателей.....	53
3 Оптимизация эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса высшей школы.....	66
3.1 Разработка концепции и методики well-being – программы для студентов и преподавателей ТПУ.....	66
3.1.1 Разработка концепции и методики well-being – программы для студентов ТПУ.....	66
3.1.2 Разработка концепции и методики well-being программы для преподавателей ТПУ.....	70

3.2 Анализ динамики эмоционально-личностного благополучия	
участников в условиях реализации well-being – программы.....	74
3.2.1 Анализ динамики эмоционально-личностного	
благополучия студентов.....	75
3.2.2 Анализ динамики эмоционально-личностного	
благополучия преподавателей.....	79
Заключение.....	84
Список использованных источников.....	86
Приложение А Математико-статистическая обработка уровня	
эмоционального интеллекта (ЭИ) студентов.....	95
Приложение Б Корреляционные связи между ЭЛБ студентов и ЭИ.....	96
Приложение В Корреляционные связи между структурными элементами	
ЭИ и смысложизненных ориентаций студентов	97
Приложение Г Математико-статистическая обработка уровня ЭИ	
преподавателей.....	99
Приложение Д Оценка уровней профессионального выгорания.....	100
Приложение Е Корреляционные связи между ЭЛБ преподавателей и	
структурными элементами ЭИ.....	101
Приложение Ж Корреляционные связи между ЭЛБ преподавателей и	
уровнями стрессоустойчивости и профессионального выгорания.....	102
Приложение З Корреляционной связи между ЭИ преподавателей и	
уровнем стрессоустойчивости.....	103
Приложение И Краткое содержание well-being-программы	
«Оптимизация ЭЛБ участников образовательного процесса»	
мероприятия для студентов.....	104
Приложение К Краткое содержание well-being-программы	
«Оптимизация ЭЛБ участников образовательного процесса»	
мероприятия для преподавателей.....	108
Приложение Л Сравнительный анализ рангов ЭЛБ и ЭИ студентов.....	110
Приложение М Сравнительный анализ рангов ЭЛБ и ЭИ преподавателей	
	111

БАЗОВЫЕ КАТЕГОРИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Психологическое благополучие – интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью.

Субъективное благополучие – эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное значение с точки зрения усвоенных нормативно ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающейся в удовлетворенности ею, ощущении счастья.

Эмоционально-личностное благополучие (ЭЛБ) – это 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

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач

Well-being – благополучие, удовлетворенность жизнью, процветание, качество жизни, счастье, «состояние здорового и счастливого самочувствия

Well-being – программы – комплексные корпоративные программы, направленные на оптимизацию психологического благополучия сотрудников через согласованное повышение всех его компонентов. Программы, как правило, направлены на такие аспекты как: здоровье, профессиональная реализация, финансовая стабильность, социальные связи, общественная вовлеченность

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Интерес к проблеме психологического благополучия в последнее время возрастает и получает большое распространение в сфере психологии. В контексте качества жизни психологическое благополучие рассматривается как его связь с удовлетворенностью или неудовлетворенностью жизнью. Удовлетворённость межличностной коммуникацией создает позитивный эмоциональный фон, что создает благополучие, а социальная изоляция, напряженность в межличностном общении, снижают его, что в результате проявляется в виде неудовлетворённостью жизнью, стресса, депрессии (П.П. Фесенко 2005, Е.Ю. Григоренко 2009, М.В. Селигман 2010, А.Р. Биктогирова 2019 и др.). По результатам исследования, проведенного в институте мозга человека РАН, более 70 % граждан нашей страны испытывают затяжной психоэмоциональный стресс, приводящий к депрессиям, реактивным психозам, эмоциональному выгоранию (О.А. Идобаева 2013, В.В. Бойко 2016, О.И. Бабич 2020 и др.).

Анализ научной литературы показал, что в зарубежных исследованиях субъективное (Н. Бредбёрн 1996, Е. Динер 1983) и психологическое благополучие (К.Рифф 1995, Р. Райн, Е.Л. Деси 2000) рассматриваются как отдельные конструкты и связаны с разными личностными и индивидуальными особенностями. В отечественных исследованиях четкое разграничение не проводится и присутствует терминологическое разнообразие (П.П. Фесенко 2005, Т.О. Гордеева 2008, Л.В., Н.А. Батулин 2013, С.А. Башкатов 2013, Я.И. Павлоцкая 2016, О.О.Фомина 2016, Р.М. Шамянов 2017 и др.). Для нашего исследования представляет интерес концепция Л.В. Карапетян (2017г.), в которой «субъективное» и «психологическое» благополучие рассмотрены не как отдельные, а как единый однородный конструкт, имеющий в то же время внутреннюю дифференциацию. Такой интегрирующей дефиницией гедонистического и эвдемонистического подходов выступает «эмоционально-

личностное благополучие» (ЭЛБ), где личностная составляющая понятия близка с психологическим, а эмоциональная с субъективным благополучием.

Актуальность изучения проблемы благополучия участников образовательного процесса подчеркивается многочисленными исследованиями (И.А. Баева 2002, Л.Б. Козьмина 2013, Д.М. Зиновьева 2017, Е.В. Ивлев 2017, В.О. Бородовицына 2020 и др.). Отмечается, что для студента — это вызов новой среды, где расширяются контакты взаимодействия, появляются новые виды деятельности и ответственности, растут информационные нагрузки и зачастую болезни, связанные с социальной дезадаптацией, появляются именно на первом курсе обучения. Для преподавателя образовательная система — это постоянная активная перестройка, рост требований к образованию и профессиональным компетенциям (меняются образовательные программы, педагогические технологии, вводятся новые курсы и т.д.) (Е.Ф. Яценко 2012, Т.Г. Неретина 2018 и др.). По результатам опроса участников образовательного процесса¹, из-за указанных факторов (а также в условиях возросшего объема дистанционного обучения из-за карантина 2020 г.) многие сотрудники университета и студенты регулярно испытывают стрессовые переживания, эмоциональное истощение и, как правило снижение уровня психологического благополучия.

В связи с этим становится актуальным формирование ценности эмоционально-личностного благополучия, создания образовательной среды, когда сотрудники и студенты стремятся к профессиональному росту и разделяют ответственность за свое развитие и благополучие. Инструментами формирования такого благополучия сегодня выступают программы, формирующие well-being – компетенции или «управление собой» - умение управлять своей энергией, ресурсами, иметь развитый эмоциональный интеллект (Д.В. Люсин 2004, Т. Рат, Д. Хартер 2011, М.Селигман 2013, А.Н.

¹ В рамках данного исследования был проведен опрос среди участников образовательного процесса.

Кутейников 2015, О.В. Коломиец 2018, М. Чиксентмихайи 2019 и др.). Компетенции, которыми по мнению специалистов (О.Л. Чуланова, С.А. Булгакова 2019, М.М. Абдулаева 2020 и др.) должны обладать все сотрудники, поскольку наличие такой компетенции позволяет увеличивать продуктивность, повышать стрессоустойчивость, развивать свой личностный и профессиональный потенциал, снижать absenteeism (время на раздумья о личных заботах на работе). Таким образом, эффективная well-being – программа может стать инструментом формирования эмоционально-личностного благополучия сотрудников (О.Л. Чуланова).

Цель исследования: выявить динамику эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса в условиях реализации well-being программы (студенты и преподаватели Томского политехнического университета).

Объект исследования – эмоционально-личностное благополучие (ЭЛБ)

Предмет исследования – динамика эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса в условиях реализации well-being – программы

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- провести анализ базовых категорий исследования эмоционально-личностного благополучия;
- изучить сущность и содержание well-being – технологий, как формы психологической поддержки;
- выявить особенности эмоционально-личностного благополучия студентов и преподавателей;
- разработать well-being – программу для студентов и преподавателей Томского политехнического университета с учетом выявленных различий эмоционально-личностного благополучия;

- исследовать динамику эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса в условиях реализации well-being – программы.

Гипотеза исследования: существуют различия в эмоционально-личностном благополучии студентов и преподавателей. Положительная динамика эмоционально-личностного благополучия достигается включенностью участников образовательного процесса в well-being – программы, разработанные на основе выявленных различий.

Теоретико-методологическими основаниями исследования послужили теории психологического благополучия К. Рифф, Н. Бредбёрна, П.П. Фесенко. Основу понимания структуры психологического благополучия составили исследования К. Рифф, А.В. Ворониной, Т.Д. Шевеленковой, О.С. Ширяевой. В представлении конструкта эмоционально-личностного благополучия мы опирались на концепцию Л.В. Карапетян. При изучении адаптации/деадаптации студента использованы труды Е.Ю. Григоренко, развитие личности и профессионализма студента рассмотрено по работам Э.Ф. Зеера, Ю.П. Поваренкова. Основу понимания well-being- технологий рассматривали в рамках теории благополучия М. Селигмана, в понимании well-being – как успешности и продуктивности сотрудников опирались на современные исследования О.Л. Чулановой, М.М. Абдулаевой.

Методы исследования:

Для исследования эмоционально-личностного благополучия использовались следующие методы:

1. Психодиагностические:

- Авторская анкета «Представление студентов (преподавателей) об эмоционально-личностном благополучии».

- Самообследование эмоционально-личностного благополучия (методика СЭЛБ Карапетян, Л. В., Глотова, Г. А.). Компактная методика для большого числа респондентов, предназначена для определения уровня ЭЛБ,

то есть изучения психологической и субъективной составляющих благополучия.

- Диагностика уровня «эмоционального интеллекта» (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 Леонтьева Д.А.). В результате факторного анализа определяются 5 субшкал и интегральный показатель целеустремленности индивида в жизни.

- Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). Диагностируются три главных субшкалы (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений) и возможность рассчитать общий индекс уровня профессионального выгорания.

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

2. Методы статистической обработки.

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 студентов и преподавателей был использован U-критерий Манна-Уитни. Для исследования динамики T-критерий Уилкоксона.

Для выявления особенностей структуры эмоционального интеллекта студентов и преподавателей использовался многомерный статистический метод - кластерный анализ.

Корреляционный анализ изучения связи эмоционально-личностного благополучия студентов со структурными параметрами эмоционального интеллекта и смысложизненных ориентаций был проведен с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Также данный критерий был использован для изучения связи эмоционально-личностного благополучия преподавателей со структурными элементами эмоционального интеллекта, с параметрами эмоционального выгорания и с уровнем стрессоустойчивости.

Выборка: Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО Национального исследовательского Томского политехнического университета в течении 2019-2021 гг. Общее количество испытуемых составило 138 человек, из них - 82 студента, 56-преподавателей. В итоге, в состав экспериментальных групп вошли (испытуемые, кто прошел все этапы исследования: входное и выходное тестирование, участие в мероприятиях well-being – программы) 46 человек, из них: 24 – студента (8-девушек, 16 - юношей) и 22 преподавателя (16 -женщин, 6- мужчин). Контрольные группы составили 18 студентов (6-девушек, 12 - юношей), 16 преподавателей (12 - женщин, 4 - мужчины). Отбор осуществлялся по принципу добровольного участия.

Основные этапы исследования:

- апрель – август 2019 г. – теоретическое обоснование исследовательской проблемы, анализ и синтез научной литературы, формулирование гипотезы;
- сентябрь – декабрь 2019 г. – разработка анкеты и изучение представлений студентов и преподавателей об эмоционально-личностном благополучии;
- январь – март 2020 г. – составление программы экспериментального исследования, входное тестирование уровня

эмоционального интеллекта и самооценка эмоционально-личностного благополучия студентов и сотрудников ТПУ;

- апрель – август 2020 г. – разработка концепции и методики well-being – программы для студентов и сотрудников ТПУ;

- сентябрь 2020 г. – январь 2021 г. – проведение well-being – программы (осуществление экспериментальной работы по оптимизации эмоционально-личностного благополучия), изучение динамики эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса;

- февраль – май 2021 г. – систематизация и обобщение данных, осуществление математико-статистического анализа, формулирование выводов и подведение итогов.

Практическая значимость работы определяется тем, что разработанная программа оптимизации ЭЛБ участников образовательного процесса реализована на базе Томского политехнического университета. Полученные результаты могут быть использованы для изучения и формирования эмоционально-личностного благополучия, разработки well-being – программ педагогами, психологами и менеджментом высшей школы, а также при разработке методических материалов для чтения курсов повышения квалификации для преподавателей и факультативных дисциплин для студентов.

Положения, выносимые на защиту:

1) Существуют различия в эмоционально-личностном благополучии студентов и преподавателей, которые обусловлены отличающимся представлением о категории и оценкой причин, влияющих на его уровень.

2) Существует взаимосвязь между эмоционально-личностным благополучием и структурными параметрами эмоционального интеллекта участников образовательного процесса.

3) Положительная динамика эмоционально-личностного благополучия достигается включенностью участников образовательного процесса в well-being – программы, разработанные на основе выявленных различий.

Научная новизна исследования:

1) Выявлены различия в представлении об эмоционально-личностном благополучии и оценке причин, влияющих на его уровень у студентов и преподавателей

2) Впервые проведено исследование динамики эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса в ходе реализации well-being – программы и эмпирическим путем доказана её положительная направленность

1 Теоретико-методологические аспекты исследования эмоционально-личностного благополучия (ЭЛБ)

1.1 Теоретический анализ базовых категорий исследования эмоционально-личностного благополучия

Интерес мыслителей и ученых к понятиям счастье, удовлетворенность, благополучие имеет давнюю историю. Философы, психологи, социологи наделяли их многообразными формами в зависимости от научных направлений и традиций. В последние десятилетия можно наблюдать активное применение данных понятий и в эмпирических исследованиях о человеке.

С целью уточнения предметного поля необходимо рассмотреть сущность и провести демаркацию базовых категорий эмоционально-личностного благополучия. В русских толковых словарях благополучие определяется как спокойное течение жизни, не нарушаемое несчастьями, неудачами. В качестве синонима приводится понятие счастье - состояние абсолютной удовлетворенности жизнью, чувство наивысшего удовольствия, радости. В своих исследованиях Куликов Л.В. подчеркивает важность внутренних факторов благополучия, таких как: восприятие человека себя и окружающего мира на ряду с внешними факторами – социальная роль, материальное положение и т.д. [34]. В указанных трудах Куликов Л.В. рассматривает субъективное благополучие как оценку наличия и переживания благополучия в различных сферах, а психологическое благополучие определяется как «слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия» [34].

Дефиниции психологического и субъективного благополучия представлены и зарубежными исследователями, такими как: Э.Динер, К.Рифф, Г. М. Райан и Е. Л. Деси и др. [65, 75, 47]. Например, гедонистическая модель субъективного благополучия Э. Динера состоит из трех элементов: удовлетворенность жизнью, отсутствие негативного эффекта, наличие

положительных эмоций [65, Р.35]. А одна, из наиболее известных экзистенциалистическая модель психологического благополучия К.Риффа, в которой выделено шесть параметров: контроль над обстоятельствами, принятие себя, наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, самодетерминация [75].

Активное всестороннее изучение благополучия с каждым годом расширяет научное знание о нем – уточняется структурный состав, понятийный аппарат, исследуются различные факторы, так или иначе оказывающие влияние. Все это подчеркивает научный интерес к данной проблематике, однако, многосторонние изучения, модели не дают единых, четких, признанных всеми дефиниций.

Анализ различных исследований и публикаций позволяет обобщить концептуальные различия подходов в моделях благополучия (Таблица 1) [42].

Таблица 1 – Различные концептуальные модели благополучия

Авторы	Модель
А. Кемпбел, 1976 г.	Модель «Качество жизни»
Н. Бредбурн, 1996 г.	Модель «Психологическое благополучие»
Е. Динер, 1983 г.	Шкала удовлетворенности жизнью
Е. Динер, 1993 г.	Модель «Субъективное благополучие»
К. Рифф, 1995 г.	Модель «Психологическое благополучие»
Р. Райан и Е. Л. Деси, 2000 г.	Шкала базовых психологических потребностей в отношениях
Ю. Н. Александров, 2009 г.	Модель психологического благополучия
Ч. М. Фен, 2013 г.	Сингапурская шкала психического благополучия
Л. В. Куликов	Модель субъективного благополучия
С. А. Башкатов, М. А. Батулин Н. В. Гафарова, 2013 г.	Теоретическая модель личного благополучия
Т. В. Данильченко, 2015 г.	Модель субъективного социального благополучия
Л.В. Карапетян, 2017 г.	Модель эмоционально-личностного благополучия

Анализ зарубежных и российских исследований показывает, что конструкты «субъективное» и «психологическое благополучие» имеют широкое применение, но их содержание носит авторскую трактовку в зависимости от приверженности к тому или иному подходу. Среди зарубежных ученых субъективное благополучие исследуют: Н. Бредбёрн, Е. Динер, Н. Шварц, С. Любомирская; психологическое благополучие – К. Роджерс, К. Рифф, А. Ватерман. Среди отечественных исследователей субъективное изучают – А.И. Донцов, Е.Б. Перелыгина, Р.ИМ, Шамионов; психологическое – П.П. Фесенко, О.Ю. Зотова; эмоциональное благополучие – О.Ю. Данилова, И.В. Фрайфельд; личностное благополучие – С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова, Н.А. Батулин. В своей работе Фомина О.О. [55] обобщила дефиниции и составляющие параметры конструкта психологического/субъективного благополучия. (Таблица 2).

Проведенный теоретический анализ позволяет констатировать то, что понятия «психологическое» и «субъективное» благополучие рассматриваются как отдельные феномены, которые связаны с разными особенностями личности. «Субъективное благополучие» отражает жизненные и ценностные установки личности, его эмоциональную сферу, а «психологическое благополучие» отражает межличностные отношения, осмысленность и касается личностной сферы.

Таблица 2 – Основные подходы к пониманию благополучия

Автор/авторы	Базовый конструкт	Компоненты/ модель благополучия
Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П., 2005	«Психологическое благополучие - интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» [60, С. 95 - 129].	Для отражения актуальных и потенциальных аспектов жизни человека выделяются идеальное и актуальное психологическое благополучие. Обозначены факторы благополучия: баланс аффектов, осмысленность жизни, человек как открытая система, автономия

Окончание таблицы 2

1	2	3
Шамионов Р.М., Бочарова Е.Е., 2012, 2014	«Субъективное благополучие - эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное значение с точки зрения усвоенных нормативно ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающейся в удовлетворенности ею, ощущении счастья» [59]. «Психологическое благополучие является вариантом субъективного благополучия личности, в котором акцентируется его эвдемонистическая природа (как реализация личностных потенциалов)» [59].	Обозначены три параметра психологического благополучия: когнитивный, эмоциональный, конотативный (поведенческий)
Весна Е.Б., Ширяева О.С., 2012	«Психологическое благополучие - совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающая субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект-среда»» [15]	Выделены следующие компоненты благополучия: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный, интеррефлексивный.
Осин Е.А., Кузнецова С.С., Гордеева Т.О., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., 2012, 2015	«Психологическое благополучие (более широкое понятие) - определенный способ жизни, процесс, одним из результатов которого становится переживание счастья. Индикаторами субъективного благополучия (более узкое понятие) выступают переживание счастья и удовлетворенности жизнью, баланс аффектов» [17].	Удовлетворение/фрустрация базовых потребностей (в автономии, компетентности, связанности с другими) как главное условия субъективного благополучия личности (теория самодетерминации Р. Райана, Э. Диси).

В нашей работе основу составляет концепция Л.В. Карапетян (2017г.). В данной концепции исследователь провела интеграцию двух указанных понятий «субъективное» и «психологическое» благополучие в один конструкт

– эмоционально-личностное благополучие, которое выступает интеграцией гедонистического и эвдемонистического подходов и «психологическое благополучие» отражает личностную составляющую, а «субъективное благополучие» отражено в эмоциональном компоненте [29].

Таким образом, в нашем исследовании в качестве рабочего определения мы будем использовать следующее: «эмоционально-личностное благополучие — это 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» [29].

Валидность методики самооценки ЭЛБ (Л.В. Карапетян) была установлена через большой арсенал известных методик по оценке составляющих компонентов благополучия, в частности: шкала психологического благополучия (К. Рифф); опросник 16-РБ (Р. Кеттелл); опросник на выявление склонности к риску; социально-психологическая адаптация» (К. Роджерс, Р. Даймонд); «профессиональное выгорание» (К. Маслач); «культурно-свободный тест интеллекта» (Р. Кеттелл); тест жизнестойкости (С. Мадди) [28].

Основу концепции ЭЛБ составила схема – модель, включающая социальные, внутриличностные и организмические детерминанты функционирования данного конструкта (Рисунок 1) [28].



Рисунок 1 – Структурная схема-модель эмоционально-личностного благополучия

В результате основу данной концепции составила девятифакторная модель ЭЛБ (Рисунок 2).

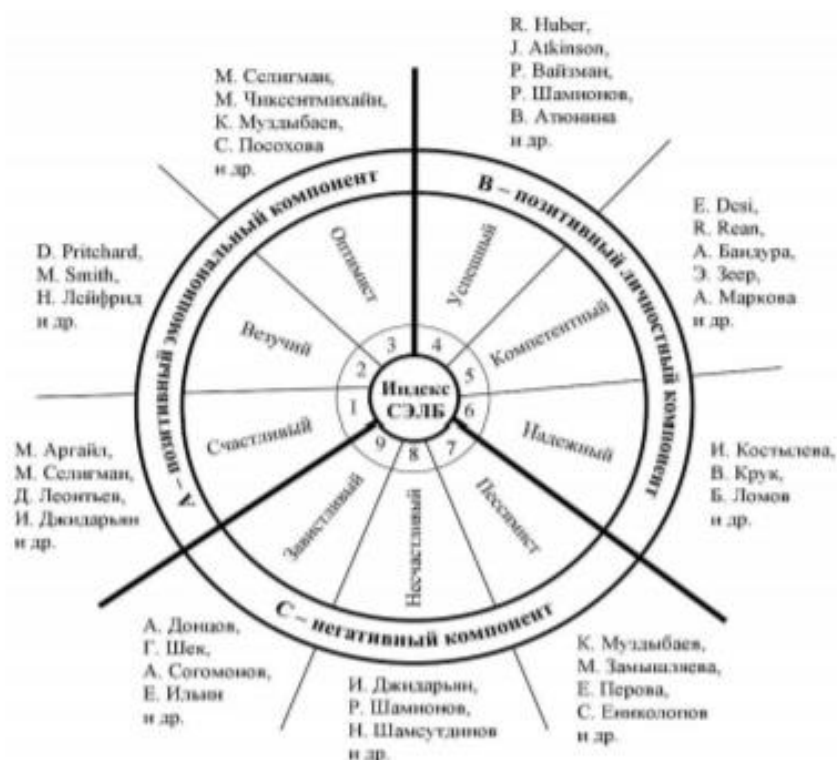


Рисунок 2 – Модель изучения эмоционально-личностного благополучия

Данная структурная модель ЭЛБ включает три компонента – два позитивных (А и В) и один негативный (С).

- Эмоциональный компонент (А) – отражает внутренний мир личности, то есть отношение к жизни, установки к своему прошлому/будущему, чувство защищенности/незащищенности и т.д.
- Личностный компонент (В) – отражает внешний мир личности, то есть взаимоотношения человека с окружающими, свое отношение к деятельности и т.д.
- Компонент неблагополучия (С) – отражает негативное отношение человека к различным аспектам и внутреннего и внешнего мира.

В итоге данная методика позволяет рассчитать индекс ЭЛБ — это компонент А+ компонент В – компонент С [29].

Стоит также отметить, что теоретический анализ исследований отечественной психологии в сфере благополучия показал большое разнообразие подходов, в то время как в рамках практических работ чаще всего применяют зарубежные методики психодиагностики данного феномена. В эмпирической части своей работы мы будем использовать методику, указанной концепции Л.В. Карапетян «Самооценка эмоционально-личностного благополучия» (СЭЛБ).

Таким образом, в результате проведенного теоретического анализа было выявлено, что субъективное и психологическое благополучие рассматриваются как отдельные конструкты и связаны с разными личностными и индивидуальными особенностями. В тоже время эмпирическое исследование (Л.В. Карапетян) показало возможность интеграции гедонистического и эвдемонистического подходов к изучению благополучия в конструкте «эмоционально-личностное благополучие». Понимание ЭЛБ как целостного экзистенциального переживания состояния удовлетворения и баланса между внутренним и внешним миром человека, которое возникает в процессе его жизнедеятельности будет положено в теоретико -методологическую основу нашего дальнейшего исследования.

1.2 Сущность и содержание well-being – технологий как составляющих психологической поддержки, направленной на обеспечение эмоционально-личностного благополучия

В последнее время среди работодателей, заботящихся о физическом и психологическом здоровье своих сотрудников динамично распространяется концепция well-being. В различных словарях ² well-being определяется как -

² кембриджский словарь
<https://dictionary.cambridge.org/ru/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9/well-being>

благополучие, удовлетворенность жизнью, процветание, качество жизни, счастье, «состояние здорового и счастливого самочувствия». Таким образом правомерно использовать в качестве синонима термин «благополучие».

Сама философия данного термина зародилась в 20 веке в 50-ые годы. А в июле 2011 года Генеральная Ассамблея ООН приняла резолюцию, призывающую страны — члены ООН, проводить исследования по оценке уровня счастья нации, на основе этого регулировать государственную политику. В соответствии с этим институт Дж.Гэллапа начиная с 2011 года проводит ежегодные опросы. Так, например в ноябре – декабре 2019 г международная ассоциация независимых исследовательских агентств Gallup International³ провела глобальный опрос, в котором участвовало 45 000 человек из 46 стран. В России было опрошено около 1500 человек из всех регионов⁴. По результатам данного опроса было установлено, что более половины респондентов в мире (59%) считают себя счастливыми, несчастливыми 11%, а индекс счастья рассчитывается как разница и он равен 48 п.п, что по оценке специалистов совпадает с результатами 2018 года. В России же индекс равен 24 п.п., что в два раза меньше мирового уровня и для сравнения в 2017 году он был равен 50 п.п.⁵. Данные свидетельствуют о возрастающей проблеме благополучия нации и государственные органы стремятся найти пути решения данной проблемы. Сегодня в мире принята биопсихосоциальная модель человека. «В соответствии с этой моделью определение здоровья, записанное в Уставе ВОЗ (1948): «здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»» [51].

В Федеральном законе № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» справедливо отмечено, что аспектами здоровья

³ Официальный сайт агентств Gallup International <https://www.gallup-international.com/home>

⁴ Результаты опроса «Ромир» представили «Ведомости» <https://www.vedomosti.ru/economics/articles/2020/01/30/821892-indeks-schastya>

⁵ Там же

является состояние физического, психического и социального благополучия человека [1]. В своих работах американский психолог венгерского происхождения М. Чиксентмихайи отмечает глубокую взаимосвязь социального благополучия с качественным общением с окружающими, с реакцией сознания на отклики, полученные в процессе взаимодействия с другими [56].

Зарубежные исследователи, изучая концепцию well-being предпринимают попытки выявить структурные элементы. Так в книге «Пять элементов благополучия» Т. Рат и Д. Хартер [46] выявили пять отдельных статистических показателей данного феномена. «Эти составляющие — квинтэссенция самого важного в жизни. Они не отражают все нюансы того, что существенно, но представляют пять широких категорий, значимых для большинства людей» [46, с. 10]. Это - профессиональное, финансовое, физическое, социальное благополучие и благополучие в среде проживания. «Хотя 66% людей преуспевают по крайней мере в одной из этих областей, лишь 7% успешны во всех пяти» [46, с.11]. В соответствии с данной концепцией профессиональное благополучие включает в себя саморазвитие, карьеру, профессиональный успех. Финансовое – финансовую грамотность, достаточность, материальное удовлетворение. Физическое благополучие – это здоровье, активный образ жизни, хорошее питание, снижение заболеваний и т.д. Социальное – самореализация в выполнении социальных функций. Благополучие в среде проживания – душевное равновесие, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям среды, стрессоустойчивость и т.д.

Virgin Pulse ⁶ (компания по технологичным решениям для повышения вовлеченности и благополучия персонала) и Global Challenge⁷ провели исследование, после которого призвали компании – лидеров бизнеса улучшить

⁶ Официальный сайт компании Virgin Pulse. Результаты исследования. <https://www.virginpulse.com/News/employee-wellbeing-predictions-2017/>

⁷ Официальный сайт компании Global Challenge. Результаты исследования. <https://www.businesswire.com/news/home/20170308005153/en/>

критическое состояние современной рабочей силы и ставить людей на первое место. В лонгитюдном исследовании по 49 компаниям на протяжении 9 лет было выявлено, что чем выше коэффициент участия сотрудников в well-being – программах, тем выше бизнес-результат, меньше больничных и эмоциональных истощений сотрудников, большая мотивация к труду., соответственно более эффективный результат бизнеса.

В книге «Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия» М. Селигман [48] американский психолог, основоположник позитивной психологии изложил свою модель — PERMA, состоящую из пяти главных (по мнению автора) элементов счастья и благополучия. Аббревиатура PERMA расшифровывается следующим образом:

- Positive Emotion — положительные эмоции;
- Engagement — вовлеченность;
- Relationships — взаимоотношения;
- Meaning — смысл;
- Accomplishments — достижения.

В первоначальной теории М. Селигман отмечал, что «счастье можно разложить на три составляющие, которые ценны сами по себе: положительные эмоции, вовлеченность и смысл. И описать или измерить каждую из них проще, чем счастье» [48, С 21]. В авторской трактовке положительные эмоции – это те чувства радости, восторга, удовлетворенности, комфорта, которые мы испытываем. Вовлеченность – это работа над своими лучшими качествами и талантами «важно выявить свои лучшие качества и научиться чаще пользоваться ими» [48, С 22]. Третья составляющая смысл - «Жизнь, наполненная смыслом, предполагает принадлежность к чему-то большему и служению ему» [48, С 22]. Далее автор трансформировал «теорию счастья» в «теорию благополучия», где добавились еще два элемента (Рисунок 3).

<i>Теория счастья</i>	<i>Теория благополучия</i>
<i>Предмет: счастье</i>	<i>Предмет: благополучие</i>
<i>Показатель: удовлетворенность жизнью</i>	<i>Показатели: положительные эмоции, вовлеченность, смысл, хорошие отношения с людьми, достижения</i>
<i>Цель: достичь большей удовлетворенности жизнью</i>	<i>Цель: достичь большего процветания посредством возрастания положительных эмоций, вовлеченности, осмысленности, хороших отношений с людьми, достижений</i>

Рисунок 3 – Концепция М. Селигмана (от «теории счастья» к «теории благополучия»)

Несмотря на широкую трактовку понятия «благополучие», основная часть специалистов, работающих по данной теме, придерживается концепции well-being согласно Дж. Гэллапа, поскольку результаты исследования американского института общественного мнения ⁸ считаются самыми масштабными. В соответствии с данной концепцией вышеуказанные пять ключевых элементов жизнедеятельности человека: здоровье, профессиональная реализация, финансовая стабильность, социальные связи и общественная вовлеченность, формируют состояние благополучия, что находит свое отражение в концепции well-being. Также на официальном сайте института в мае 2021 года размещены результаты исследований, в которых отмечается, что на данный момент треть американцев проявляют признаки клинической тревоги или депрессии. Это огромный скачок по сравнению с периодом до пандемии COVID-19. Что касается депрессивного настроения, то процент американцев, сообщивших о симптомах, удвоился по сравнению с

⁸ Официальный сайт американского института общественного мнения.
<https://www.gallup.com/home.aspx>

2014 годом. Gallup также обнаружил исторический рост стресса и беспокойства в США в рамках выборки⁹.

Учитывая актуальность обозначенной проблемы руководство многих компаний в различных сферах все больше принимает во внимание важность вовлеченности персонала, удовлетворенности, соответственно начинает управлять благополучием сотрудников при помощи технологий well-being и корпоративных программ. Главные аспекты таких программ: постоянное занятие спортом, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, вовлечение в социальные программы, баланс между работой и отдыхом, качество окружающей среды, благоприятная коммуникация. По прогнозам аналитиков объем мирового рынка корпоративных well-being-услуг к 2027 году составит более \$97 млрд. Объем российского рынка корпоративных well-being-услуг в ближайшие три-семь лет достигнет 10 млрд руб., а в долгосрочной перспективе — \$1 млрд.¹⁰

Стоит также отметить, что в современном виде гармоничное сочетание всех пяти элементов в программах благополучия присутствовало не сразу, well-being технологии прошли свои этапы эволюции, развития и совершенствования. Глобальная консалтинговая компания Tower Watson, постоянно занимается исследованиями по благополучию персонала и публикует свои отчеты¹¹. Указанная компания выделила три этапа эволюции well-being:

-Well-being 1.0 – основу составляет концентрация на здоровье, включает традиционные модели wellness – в состав которых входит финансовое стимулирование скрининга своего здоровья, программы по отказу

⁹ Clifton J, The Mood of the World. <https://www.gallup.com/workplace/349229/mood-world.aspx>

¹⁰ Справочная информация согласно источнику <https://pro.rbc.ru/demo/5e705e409a7947dedf7ebcc0>

¹¹ Willis Towers Watson. Отчет об опросе Благополучие персонала - высокоэффективная аналитика. 2017г. <https://www.willistowerswatson.com/en-US/Insights/2018/01/high-performance-insights-workforce-well-being>

от курения, предоставления сотрудникам носимых гаджетов для трекинга физической активности;

- Well-being 2.0 – подход сосредоточен на финансовом благополучии и в основе его лежат образовательные программы в сфере управления финансами;

- Well-being 3.0 – это переход от отдельных разовых мероприятий/программ к целостному подходу, к индивидуальному подходу к сотрудникам и их потребностям. Включает в себя данный подход заботу о здоровье, эмоциях и социальных связях.

Пройдя этапы эволюционного развития современные well - being - технологии получили широкое применение, представляющее собой комплексные программы, направленные на решение задач по вовлеченности, основу которой составляет благополучие сотрудников.

Признанная Digital – Стартапом 2019 года цифровая платформа - Lifeaddwiser ¹² помогает организациям за счет повышения благополучия повышать производительность и устойчивость на рынке. Исследования компании показали, что уровень вовлеченности сотрудников низкий и продолжает снижаться и основными причинами не высокой производительности выступают личностные факторы персонала. В то время как современные тренды вовлеченности сотрудников позиционируют благополучие как основу, на которой возводятся развитие, продуктивность, успешность. Это соотносится с пирамидой Маслоу: пока не удовлетворены базовые потребности невозможно достичь вершины пирамиды, поэтому фундаментом развития вовлеченности становится благополучие ¹³ (Рисунок 4).

¹² Официальный сайт компании Lifeaddwiser <https://lifeaddwiser.com/>

¹³ Платформа измерения и развития благополучия Lifeaddwiser <https://lifeaddwiser.com/>



Рисунок 4 – Пирамида благополучия

Анализ применения на практике well-being – технологий показал, что программы уникальны по своему содержанию, но все они как правило, строятся на основе 5-факторной модели Дж. Гэллапа и включают те или иные её компоненты (Рисунок 5).

5 ключевых сфер, влияющих на успех и благополучие

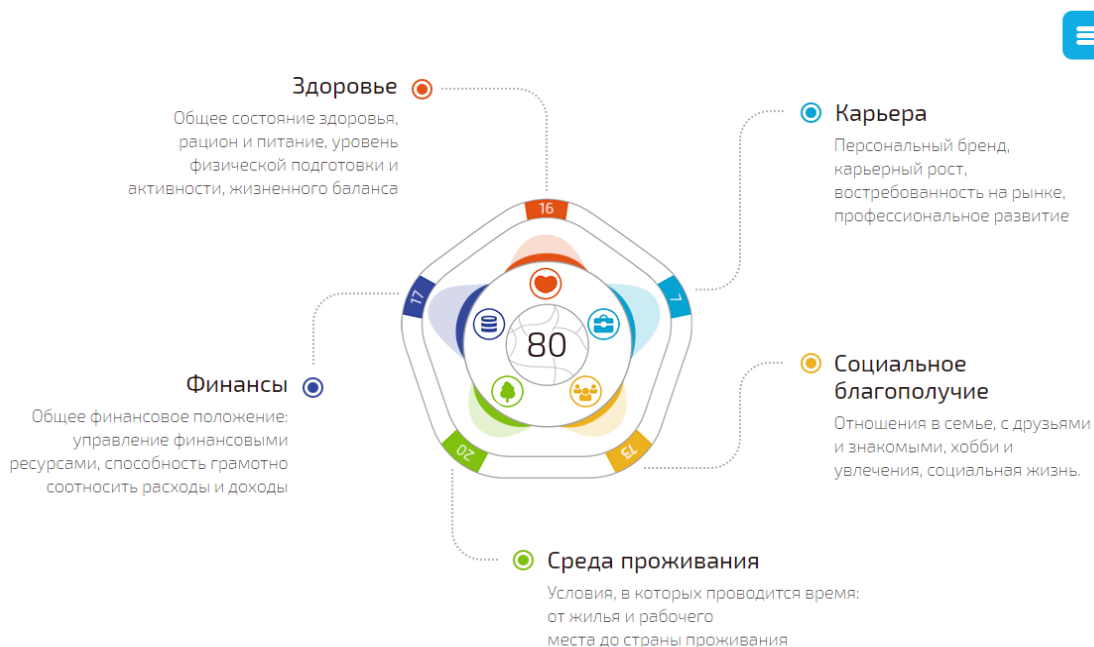


Рисунок 5 – 5 - факторная модель well-being – программ

В подтверждение актуальности проблемы благополучия сотрудников в России с 2018 года практикующими экспертами издается журнал «Льготы и Бенефиты»¹⁴, где освещаются современные тренды в области поддержки и благополучия сотрудников, корпоративного здоровья, профилактики стресса и т.д. Главной магистральной нитью журнала является мысль о том, что важно создать, поддерживать и совершенствовать атмосферу заботы и благополучия сотрудников, научить людей быть счастливыми, выработать и поддержать в каждом психологию собственного счастья.

Все большее количество компаний разрабатывают well-being – программы и получают положительный эффект. Внедрение и поддержание well-being – программ приводит к росту вовлеченности, удовлетворенности, повышению лояльности сотрудников, что ведет к увеличению производительности каждого сотрудника и компании в целом, что в конечном итоге положительно сказывается на ее прибыльности. Например, в рамках журнала «Льготы и Бенефиты» представляют содержание и результаты внедрения well-being – программ такие компании как: «Росатом», «Евраз», РwС и Икеа в России, Ростелеком и др.¹⁵. Компании представляют отчеты, которые доказывают положительные результаты внедрения программ: высокую вовлеченность сотрудников, улучшение бизнес-показателей, меньше больничных листов, повышение стрессоустойчивости сотрудников и как следствие выше доход компании.

Таким образом, проведенный анализ существующих корпоративных well-being – программ показал, что такие программы, направлены на оптимизацию психологического благополучия сотрудников, через согласованное повышение всех его структурных компонентов, что в результате приводит: к принятию всех сторон своей личности, положительному отношению к своей жизни и себе; к появлению позитивных,

¹⁴ Официальный сайт журнала «Льготы и Бенефиты». <https://perkbenefits.ru/>

¹⁵ Журнала «Льготы и Бенефиты». - №91-2020. Режим доступа: <https://www.pwc.ru/ru/assets/lgoty-i-benefity.pdf>

доверительных отношений с коллегами и близкими, повышению уровня эмпатии; появлению заинтересованности жизнью, новых целей, уверенности в себе и позитивных личностных изменениях, возможностью управлять своими действиями, жизнью в соответствии со своими ценностями и потребностями. Другими словами, программы, построенные с применением well-being – технологий формируют у сотрудников вовлеченность, базой и основой которой является благополучие. В свою очередь благополучные сотрудники дают эффективное развитие своей организации и успех себе.

1.3 Эмоционально – личностное благополучие участников образовательного процесса

Интерес к изучению вопросов благополучия участников образовательного процесса подчеркивается многочисленными исследованиями [4, 31, 33]. Профессиональное образование – это процесс приобретения учащимися навыков, позволяющих вести работу по определенной специальности. Как отмечает Поваренков Ю.П. профессиональное становление – это длительный процесс по развитию личности от выбора профессии до реализации человека в ней [43]. Другими словами, «профессиональное становление как формирование профессиональной направленности, компетентности, социально значимых и профессионально важных качеств и их интеграцию, готовность к постоянному профессиональному росту, поиск оптимальных приемов качественного и творческого выполнения деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями человека» [21, С.16]. Важную роль в этом процессе играет образовательный процесс в высшей школе, цель которого заключается не только в процессе развития профессиональных компетенций у студентов, но и в воспитании, в интеллектуальном, духовно-нравственном и творческом развитии. «На начальных стадиях профессионального

становления решающее значение имеют противоречия между личностью и внешними условиями жизнедеятельности» [21, С.28]. Как отмечает в своей работе Козьмина Л.Б. «профессиональная подготовка в вузе имеет несколько составляющих: объективную, включающую знания, умения и навыки и субъективную», включающую личностные характеристики [31, С. 57]. Для полноценного осуществления таких процессов необходим психологический комфорт для всех участников образовательного процесса, к которым в соответствии с ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» относятся и студенты, и преподаватели. Также в статье 13 данного закона отмечено, что «использование при реализации образовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается» [2].

Для студента период обучения в университете — это новая среда, где возникают дополнительные контакты взаимодействия, появляются новые виды деятельности и ответственности, зачастую болезни, связанные с социальной дезадаптацией, появляются именно на первом курсе. В учебной деятельности «в связи с новым социальным статусом, расширением среды и участников общения и взаимодействия, повышаются информационные нагрузки, сопровождающиеся аритмичностью в работе, усилением гиподинамии. Усложняются межличностные отношения, возникают проблемы в связи с оторванностью от семьи, проживанием в общежитии. Все это ведёт к длительному состоянию эмоционального напряжения, возникновению чувства тревоги, ощущения психологического неблагополучия» [32, С. 130].

Для преподавателя образовательная система – это постоянная активная перестройка, рост требований к образованию и профессиональным компетенциям (меняются образовательные программы, педагогические технологии, вводятся новые курсы и т.д.). Как отмечает Карапетян Л.В. «Педагогическая деятельность – это особый вид профессиональной

деятельности, направленный на обеспечение культурного и производственного потенциала нашей страны. При этом ведущая роль принадлежит педагогу как фасилитатору образовательного процесса, транслятору определенного мировосприятия и мироотношения» [27, С.45]. Другими словами, деятельность педагога — это постоянная эмоциональная насыщенность, разнообразие деятельности, повышенная ответственность за результаты своего труда. И современные трансформации в сфере образования предъявляют высокие требования не только к профессиональным компетенциям педагога, но и к его психологическим характеристикам [27].

В своих исследованиях Неретина Т.Г. выделяет «три уровня сохранения психологического благополучия педагогов в процессе выполнения профессиональной деятельности: когнитивный, деятельностный и рефлексивный» [40, С. 285-286]. На когнитивном уровне преподаватель осознает свое психологическое состояние, уровень профессиональной деформации, хронической усталости. Главная задача деятельностного уровня – это сохранение своей работоспособности, ресурсного состояния, гармония душевного состояния, разноплановая интеллектуальная работа и т.д. Рефлексивный уровень предполагает самоанализ результатов деятельности, своего эмоционального реагирования на различные ситуации, позитивное мышление. «Позитивное функционирование педагога характеризуется способностью устанавливать психологический контакт со всеми субъектами образовательного процесса, достигать взаимопонимания, разделять свои потребности и потребности своих учеников, реалистично оценивать свои личностные качества, психологическое состояние и своевременно заботиться о восстановлении душевного равновесия» [44, С 99.].

Соответственно актуальным выступает формирование ценности эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса, создания такой образовательной среды, где сотрудники и студенты стремятся к профессиональному росту, самореализации и разделяют ответственность за свое развитие и благополучие.

В своих работах Творогова Н.Г. [52, 77] приводит результаты двух исследований, цель первого - выявление взаимосвязи состояний психического, социального и физического благополучия студента, цель второго - изучение уровня субъективного социального благополучия преподавателей вуза. Выборку составили 351 студент и 60 преподавателей четырех московских вузов. Полученные выводы свидетельствуют о том, что у студентов с высоким уровнем мотива аффилиации, то есть для которых важно стремление быть в окружении других людей, высоко развита потребность в создании дружеских, доверительных, эмоционально теплых отношений с одногруппниками, но которые оказались изолированными в студенческой группе выявлены показатели физического неблагополучия, признаки невроза. Также отмечена статистически значимая разница данной группы с группой студентов, у которых потребность в общении в учебной группе удовлетворяется. Автор приходит к выводу, что «часть эмоциональной напряженности, вызванной неудовлетворением или недоудовлетворением актуализированной потребности личности, у нее остается, несмотря на субъективное психоэмоциональное благополучие, достигнутое благодаря неосознанному включению своих механизмов интрапсихической защиты... такой личности нужна специализированная психологическая помощь» [77, Р.39].

Представляют интерес результаты исследования Твороговой Н.Г. относительно изучения уровня субъективного социального благополучия преподавателей. В частности, в указанном исследовании не обнаружена зависимость самооценки субъективного благополучия преподавателей от семейного положения или должности, однако выявлено различие в зависимости «от пола преподавателя – мужчины-преподаватели в среднем его оценивают ниже, чем женщины-преподаватели» [77, Р.42]. Также в исследовании отмечается что на субъективное благополучие преподавателя оказывает влияние его социальное и экономическое функционирование. «Внутренний локус контроля (активация собственной шкалы оценки уровня социальной значимости своего труда – ориентация на собственную систему

ценностей, ценности референтной группы), общение с опытными давно работающими в вузе преподавателями, признание корпоративной культурой вуза ценности преподавательского труда должны способствовать повышению уровня субъективного социального благополучия работающих в нем преподавателей; повышение которого скажется на производительности их труда, на качестве их профессионального общения со студентами» [77, Р.42].

В целях решения проблем создания образовательной среды, поддерживающей благополучие участников образовательного процесса указанным автором введено понятие «саногенное поведение». «Саногенным названо общение, которое по своей направленности и способам осуществления приближает его участников к здоровью, благополучию (духовному, психическому, социальному, физическому); это оздоравливающее общение. Благодаря процессу общения личность может влиять на уровень своего социального благополучия. Это касается как учащихся, так и преподавателей» [51].

Таким образом, можно отметить, что в качестве одной из целевых функций образовательного процесса должны выступать «не только объективные показатели состояния благополучия (физического и психического здоровья по результатам диспансеризации участников учебного процесса – преподавателей и студентов), но и субъективные показатели своего состояния благополучия (психического, социального, духовного)..» [77, Р.47]. Все это подчеркивает актуальность формирования ценности эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса, создания такой образовательной среды, где сотрудники и студенты стремятся к профессиональному росту, самореализации и разделяют ответственность за свое развитие и благополучие.

2 Эмпирическое изучение эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО Национального исследовательского Томского политехнического университета в течении 2019-2021 гг. Общее количество испытуемых составило 152 человека, из них - 91 студент, 61- преподаватель. В состав экспериментальных групп вошли (испытуемые, кто прошел все этапы исследования: входное и выходное тестирование, участие в мероприятиях well-being-программы) 46 человек, из них: 24 – студента (8-девушек, 16 - юношей) и 22 преподавателя (16 -женщин, 6- мужчин). Контрольные группы составили 18 студентов (6-девушек, 12 - юношей), 16 преподавателей (12 - женщин, 4 - мужчины). Отбор осуществлялся по принципу добровольного участия.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- декабрь 2019 – март 2020 г. - теоретическое обоснование проблемы исследования, анализ научной литературы, формулирование гипотезы;
- апрель – май 2020 г. – разработка анкеты и изучение представлений студентов и преподавателей об эмоционально-личностном благополучии и факторов, на него влияющих;
- июнь - август 2020 г. – составление программы экспериментального исследования; разработка концепции и методических материалов well-being – программы для студентов и сотрудников ТПУ;
- сентябрь 2020 г. – входное тестирование уровня самооценки эмоционально-личностного благополучия и уровня эмоционального интеллекта студентов и сотрудников ТПУ; тестирование уровня жизнестойкости студентов; тестирование уровня стрессоустойчивости и эмоционального выгорания преподавателей;
- сентябрь 2020 г. – январь 2021 г. – проведение well-being – программы (осуществление экспериментальной работы по оптимизации

эмоционально-личностного благополучия), изучение динамики эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса;

- февраль – май 2021 г. – систематизация и обобщение данных, осуществление математико-статистического анализа, формулирование выводов и подведение итогов.

Для формирования программы экспериментального исследования была разработана анкета «Представление студентов/преподавателей об эмоционально-личностном благополучии».

Анкета составлена из четырех вопросов, которые направлены на получение общих сведений и ассоциаций у респондентов об эмоционально-личностном благополучии, а также субъективных факторах, влияющих на эмоционально-личностное благополучие, в том числе за последнее время.

Вопросы анкеты:

1. Как Вы понимаете, что такое эмоционально-личностное благополучие?
2. С чем у Вас ассоциируется эмоционально-личностное благополучие?
3. Что, по-вашему мнению, влияет на эмоционально-личностное благополучие?
4. Укажите, что более всего повлияло на ваше эмоционально-личностное благополучие за последние полгода/год?

Массив данных анкеты был обработан с помощью методов контент – анализа и ранжирования выделенных категорий.

Для изучения особенностей ЭЛБ, согласно теоретическим основаниям, выделенным в 1 главе и на основе полученных результатов опроса, была разработана программа экспериментального исследования.

Для самообследования уровня эмоционально-личностного благополучия студентов и преподавателей была использована девятифакторная модель эмоционально-личностного благополучия Л.В.

Карапетян, указанная в параграфе 1.1 [28]. Методика СЭЛБ является компактным инструментом, позволяющим работать с выборками большого объема. При разработке данной методики были учтены результаты исследований К. Рифф (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 2002). Научная обоснованность и достоверность авторской методики СЭЛБ представлена в диссертационном исследовании и других публикациях [26, 27, 28, 29]. Исследование было проведено в 2008-2016 г., в нем «приняло участие 4653 человека, из них 117 человек в ходе проведения предварительного эксперимента, 2229 в констатирующем эксперименте, 2252 человека на этапе разработки и апробации технологии психологического сопровождения лиц с разным уровнем СЭЛБ и 55 на этапе ее реализации в лонгитюдном исследовании. Возраст респондентов - от 18 до 65 лет. Выборку составили представители социальных групп российского общества, выделенные по признаку пола, возраста, рода деятельности, образования, региона проживания (Свердловская область)» [28, С.9].

В соответствии с методикой СЭЛБ испытуемые оценивают свое состояние в баллах от 1 до 7 (с учетом, что – 1 свойство не выражено, а 7 – выражено максимально) по 9 позициям (моно-шкалам). Моно-шкалы делятся три компонента: эмоциональный компонент А (счастливый, везучий, оптимист), личностный компонент В (успешный, компетентный, надежный), компонент неблагополучия С (пессимист, несчастливый, завистливый). Общий индекс ЭЛБ получается из суммы А и В компонента и вычитания С компонента. Более подробно описание компонентов дано в параграфе 1.1. В результате выделяются четыре группы: «две основные (с выраженной позитивной и выраженной негативной оценкой собственного эмоционально-личностного благополучия) и две промежуточные (со слабой позитивной и слабой негативной самооценкой эмоционально-личностного благополучия)» [28] на основе этого можно построить индивидуальный профиль респондента, примеры представлены на рисунке 6.

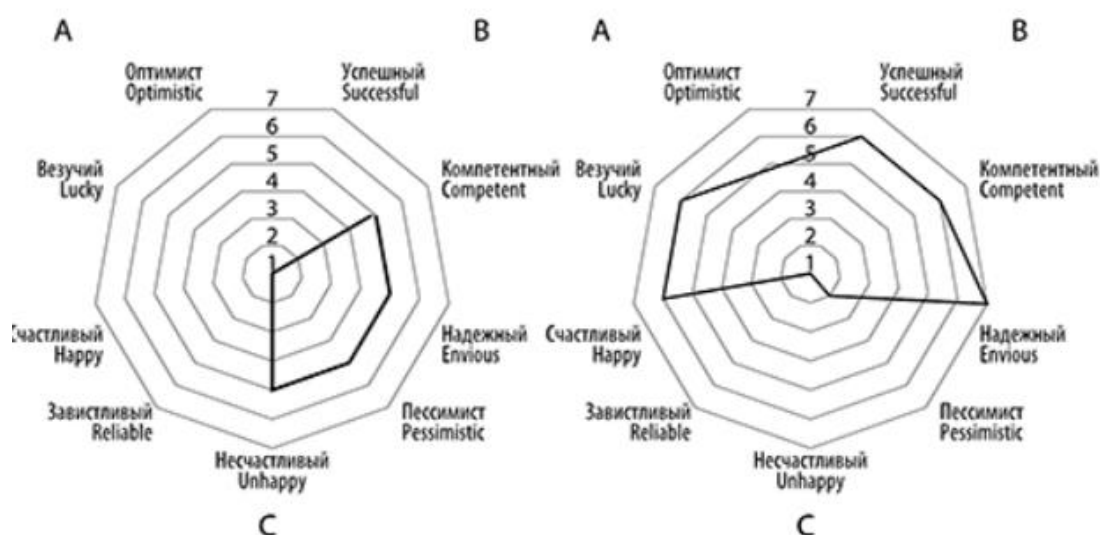


Рисунок 6 – Индивидуальные профили респондентов с выраженной негативной и выраженной позитивной СЭЛБ.

Для более углубленного понимания причин, влияющих на ЭЛБ участников было решено выявить некоторые корреляты ЭЛБ (различных аспектов - когнитивного, поведенческого, регулятивного, аффективного), с этой целью были использованы дополнительные методики. Отбор методик был осуществлен на основе полученных данных по результатам авторской анкеты «Представление студентов/преподавателей об эмоционально-личностном благополучии», а также на основе анализа научно-практических исследований в области эмоционального и личностного благополучия представленных в параграфе 1.1. В частности, в своей работе Карапетян Л.В. отмечает, что предикторами ЭЛБ являются принятие других, самопринятие, способность к адаптации, эмоциональный комфорт [26]. В работе Кисилевой Т.С. индивидуального ресурса эмоциональной регуляции человека рассматривается эмоциональный интеллект, который «...может выступать в качестве предиктора осознанной саморегуляции, стратегий совладания в проблемных ситуациях, субъективного экономического благополучия» [30, С.7], поэтому для студентов и преподавателей в состав программы экспериментального исследования вошел тест на определение уровня эмоционального интеллекта.

Далее для студентов в программу вошел тест смысложизненных ориентаций (в параграфе 1.1. отмечено, что для проверки валидности методики СЭЛБ были использованы различные методики, в том числе тест жизнестойкости, помимо этого, необходимость исследовать уровень смысложизненных ориентаций у студентов вызвана результатами ответов респондентов на анкету). В программу для преподавателей мы включили тесты на определение уровня профессионального выгорания и стрессоустойчивости, поскольку по исследованиям Карапетян Л.В. деперсонализация, эмоциональное истощение относятся к числу предикторов эмоционально-личностного неблагополучия [27].

Далее представлено краткое описание указанных методик.

Тест на определение уровня эмоционального интеллекта (методика Н. Холла). Показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта. Состоит из 30 утверждений и в результате определяются 5 шкал: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других. Умение человека понимать и осознавать свои эмоции, чувствовать свое внутреннее состояние отражает шкала «эмоциональная осведомленность». Эмоциональная гибкость в общении, эмоциональная отходчивость определяется шкалой «управление своими эмоциями». Контроль своего поведения в движении к результату, за счет управления эмоциями – шкала «самомотивация». Умение понять и сопереживать эмоциональному состоянию другого, умение высказать и оказать поддержку – шкала «эмпатия». И умение управлять эмоциональным состоянием другого человека – шкала «распознавание эмоций других людей».

- Тест смысложизненных ориентаций, представляет собой адаптированную версию теста “Цель в жизни” (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика (СЖО адаптация Леонтьева Д.А.) [36]. В результате факторного анализа определяются 5 субшкал («цели в жизни», «процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность»,

«результативность в жизни или удовлетворенность самореализацией», «локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)», «локус-контроля жизнь или управляемость жизни») и интегральный показатель целеустремленности индивида в жизни.

Количество баллов по шкале «цели в жизни» характеризуют целенаправленность жизни, осмысленность, перспективу во времени. Шкала «процесс в жизни» отражает насколько индивид воспринимает свою жизнь интересной, эмоционально насыщенной, смыслообразующей. Баллы по шкале «результативность в жизни» показывают, насколько индивид считает свою прожитую часть жизни, осмысленной и продуктивной. Высокий результат по шкале «локус контроля – Я» характеризует индивида как сильную личность, самостоятельно управляющую своей жизнью. Соответственно высокие результаты по шкале «локус контроля – жизнь» напротив говорят о невозможности управления своей жизнью, не подвластности её контролю, о неумении принимать решения и воплощать их в жизнь.

Для преподавателей использовался тест «Склонность к развитию стресса (методика Дж.Тейлора, адаптация Н.А. Немчин). Состоит из 50-ти высказываний, касающихся черт характера, на которые испытуемые отвечают согласен/не согласен. В результате определяется один из 5-ти уровней тревожности:

- очень высокий уровень от 40 до 50 баллов;
- высокий уровень от 25 до 40 баллов;
- средний уровень (со стремлением к высокому) от 15 до 25 баллов;
- средний уровень (со стремлением к низкому) от 5 до 15 баллов;
- низкий уровень от 0 до 5 баллов.

Также для преподавателей представлен опросник эмоционального выгорания (методика К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. MBI)). Предлагается ответить на 22 вопроса, оценив, как часто в вашей личной жизни или работе возникают те или иные ситуации. Диагностика уровня эмоционального выгорания идет по главным чертам данного синдрома: эмоциональное истощение,

деперсонализация, редукция профессиональных достижений. По указанным шкалам судят о наличии/отсутствии выгорания, а также о том, над какими его аспектами необходимо в первую очередь проводить профилактику. Шкала «эмоциональное истощение» включает черты выгорания такие как: бессмысленность и нерадостное отношение к жизни, снижение положительных эмоций, ощущение опустошенности, чувство физической и психологической усталости, вялости и т.д. Результаты по этой шкале определяются в следующих интервалах (в баллах): от 0 до 15 – низкий уровень; от 16 до 24 – средний уровень; от 25 до 54 – высокий уровень.

Шкала «деперсонализация» отражает безразличие к работе и ее результатам, а также безразличие к коллегам, партнерам, клиентам. Это ситуации, когда работа выполняется скорее автоматически, лишь бы была сделана, это не значит, что недобросовестно, просто без вовлеченности и интереса. Результаты по этой шкале определяются в следующих интервалах (в баллах): от 0 до 5 – низкий уровень; от 6 до 10 – средний уровень; от 11 до 30 – высокий уровень.

Шкала «редукция профессиональных достижений» показывает негативную оценку своего труда, результатов и в целом снижение мотивации к работе. К данной шкале также относится неудовлетворенность своими обязанностями, своей должностью, невольно человек может «перекладывать» свои обязанности на коллег. Результаты по этой шкале определяются в следующих интервалах (в баллах): от 0 до 11 – низкий уровень; от 12 до 18 – средний уровень; от 18 до 48 – высокий уровень.

Представленные методики позволят нам исследовать уровень эмоционального- личностного благополучия испытуемых, а также выявить его корреляты.

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 студентов и преподавателей был использован U-критерий Манна-Уитни. Для исследования динамики T-критерий Уилкоксона.

Для выявления особенностей структуры эмоционального интеллекта студентов и преподавателей использовался многомерный статистический метод - кластерный анализ.

Корреляционный анализ изучения связи эмоционально-личностного благополучия студентов со структурными параметрами эмоционального интеллекта и смысловых ориентаций был проведен с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Также данный критерий был использован для изучения связи эмоционально-личностного благополучия преподавателей со структурными элементами эмоционального интеллекта, с параметрами эмоционального выгорания и с уровнем стрессоустойчивости.

Далее представлены результаты исследования и их обсуждения по категориям участников образовательного процесса: студенты и преподаватели.

2.2 Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса и их обсуждение

2.2.1 Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия студентов

Обработка массива данных анкеты «Представление студентов об эмоционально-личностном благополучии» позволила нам выявить не только представления участников образовательного процесса об ЭЛБ, но и факторы, по их мнению, влияющие на его уровень в целом и за последнее время в частности. Всего было собрано 72 анкеты, из них: студенты (n=49) (31-

девушка, 18- юноши); преподаватели (n=23) (15-женщины, 8- мужчины). Данные анкеты были обработаны с помощью методов контент -анализа и ранжирования выделенных категорий.

У студентов относительно содержания ЭЛБ частота встречаемости определений распределилась следующим образом: «внутренняя уверенность» (72% встречаемости), «успех» (63%), «гармоничные отношения с окружающими» (57%), «радость» (41%) (Рисунок 7).

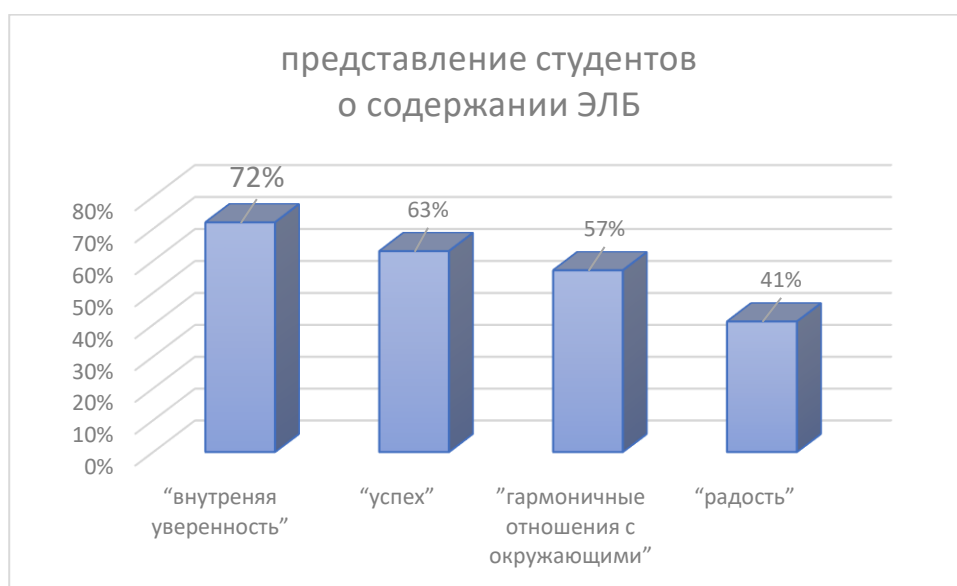


Рисунок 7 – Представление студентов о содержании ЭЛБ

Ассоциативный ряд с ЭЛБ у студентов представлен следующими часто встречающимися и оригинальными: улыбка, радость, любовь, комфорт, спокойствие, лидер в группе, много друзей, материальная обеспеченность, никто не воспитывает, весело, спокойно.

В качестве факторов, влияющих на ЭЛБ студентами, были отмечены: отношения в группе, взаимоотношения с родителями, окружение, отношения с преподавателями, успехи в учебе, материальный достаток, личные отношения, конфликты с одноклассниками/преподавателями/ родителями, учеба, самостоятельность, адаптация, нехватка времени, личностное развитие. С помощью контент-анализа мы объединили указанные факторы в группы и определили частоту встречаемости. Среди факторов, влияющих на ЭЛБ

студентов: учеба/будущая работа (69%), семья/друзья (54%), личностные характеристики/эмоции (29%).

Среди факторов, повлиявших на ЭЛБ студентов за последние полгода/год названы: учеба, новая среда, адаптация, новые правила, знакомства, отношения в группе, отношения с преподавателями/родителями, неопределенность, общение в тесном коллективе, озабоченность выбором специальности, перегрузка, недовольство внешним видом. Через данные факторы особо улавливается отражение мысли об адаптации, новизне в сфере учебы и беспокойство за будущее. С помощью контент-анализа мы объединили указанные факторы в группы и определили частоту встречаемости: адаптация к новой среде (новая деятельность, правила, учеба, новый коллектив, смена места жительства и т.д.) - 72 %, межличностные отношения (взаимодействие с преподавателями/одногоруппниками, отношения в семье и с друзьями, общение в тесном коллективе, дружба) - 59%, цели в жизни (беспокойство о будущем, ориентиры в жизни, самоорганизация, мотивация, выбор специальности, погруженность в свой мир, осознание ответственности и т.д.) - 37% (Рисунок 8).

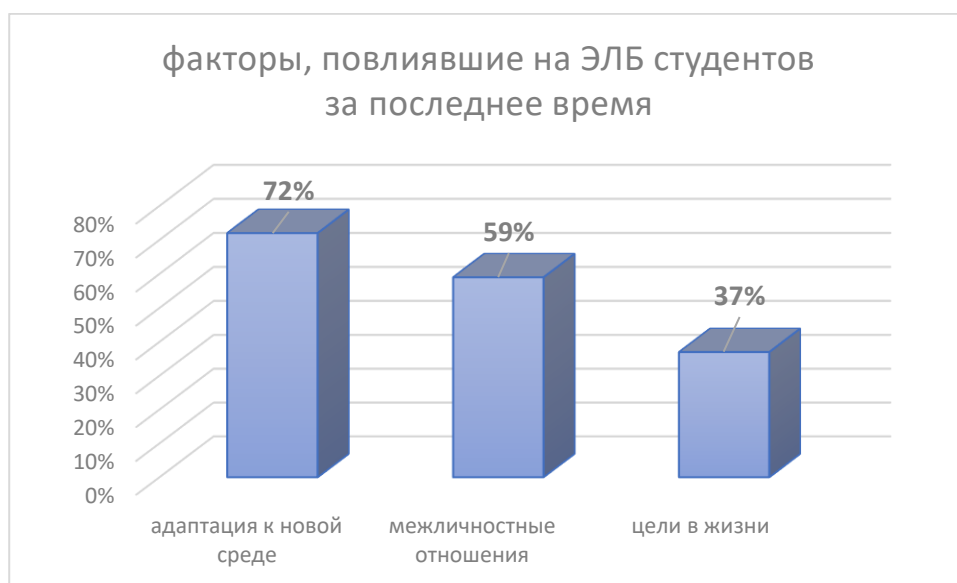


Рисунок 8 – факторы, повлиявшие на ЭЛБ студентов за последнее время

На основании полученных по результатам опроса данных можно сделать вывод о том, что в представлениях и ассоциациях об ЭЛБ у студентов отражаются актуальные потребности. У студентов, в первую очередь, это «внутреннее равновесие», «успех», «гармоничные отношения с окружающими». Среди факторов, повлиявших за последние полгода/год на ЭЛБ студентов ключевыми стали взаимоотношения в новой среде (начало учебы в университете), в семье и с друзьями, а также беспокойство о будущем.

Для более глубокого понимания и выявлению проблемных зон ЭЛБ, с целью дальнейшей разработки well-being – программы для оптимизации ЭЛБ участников образовательного процесса, в рамках данного исследования было проведено несколько тестирований.

Самообследование уровня ЭЛБ студентов было проведено с помощью методики СЭЛБ (Карапетян Л.В.), описанной в параграфе 2.1. В соответствии с данной методикой выделяется 4 уровня ЭЛБ:

- Низкий уровень индекса СЭЛБ (НУ) – Выраженная негативная СЭЛБ от 2 до 14 баллов
- Сниженный уровень индекса СЭЛБ (СУ) – Слабая негативная СЭЛБ от 15 до 21 балла
- Повышенный уровень индекса СЭЛБ (ПУ) – Слабая позитивная СЭЛБ от 22 до 27 баллов
- Высокий уровень индекса СЭЛБ (ВУ) – Выраженная позитивная СЭЛБ от 28 до 39 баллов

Тестирование проводилось в экспериментальной группе студентов (n=24) и контрольной (n=18). Результаты распределения по уровням ЭЛБ в общем массиве и по группам представлены в таблице 3 и на рисунке 9.

Таблица 3 – Распределение студентов по уровням ЭЛБ (в %)

Уровень ЭЛБ	в общем массиве данных	в экспериментальной группе	в контрольной группе
НУ	14	17	11
СУ	55	54	56
ПУ	24	21	28
ВУ	7	8	5
Итого (чел)	42	24	18

Изучение ЭЛБ студентов позволило выделить следующую тенденцию: очень низкий процент испытуемых имеют высокий уровень индекса СЭЛБ (7%), в два раза больше процент с низким уровнем индекса (14%), а более половины имеют сниженный уровень индекса СЭЛБ (55%).

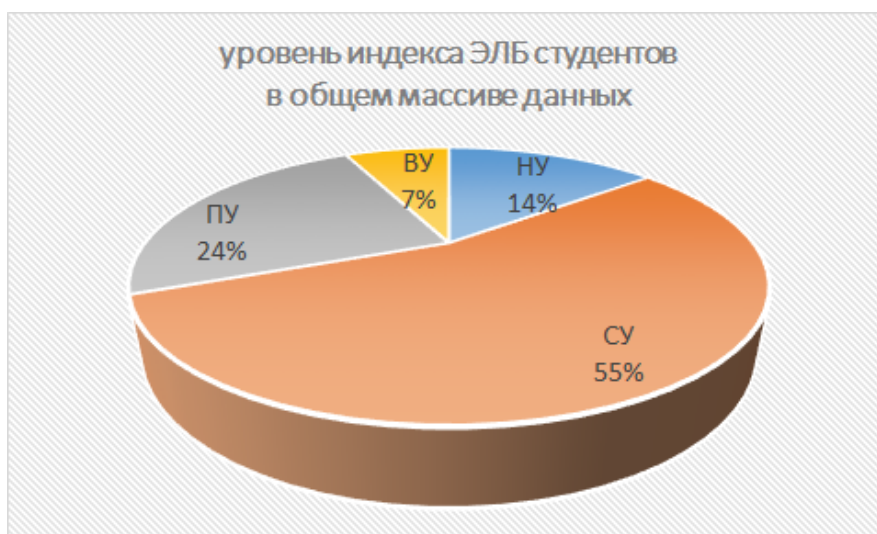


Рисунок 9 – Распределение студентов по уровням ЭЛБ (в %, в общем массиве данных)

Далее для выявления коррелятов ЭЛБ в экспериментальной группе студентов (n=24) и контрольной (n=18) было проведено тестирование на определение уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) с помощью методики Н. Холла (The Emotional Intelligence Self- Evaluation - N. Hall). Результаты

математико-статистической обработки уровня эмоционального интеллекта студентов представлены в Приложении А. Статистическая обработка результатов позволяет нам провести сравнение средних значений параметров структуры ЭИ и распределений студентов по уровням (Рисунок 10)

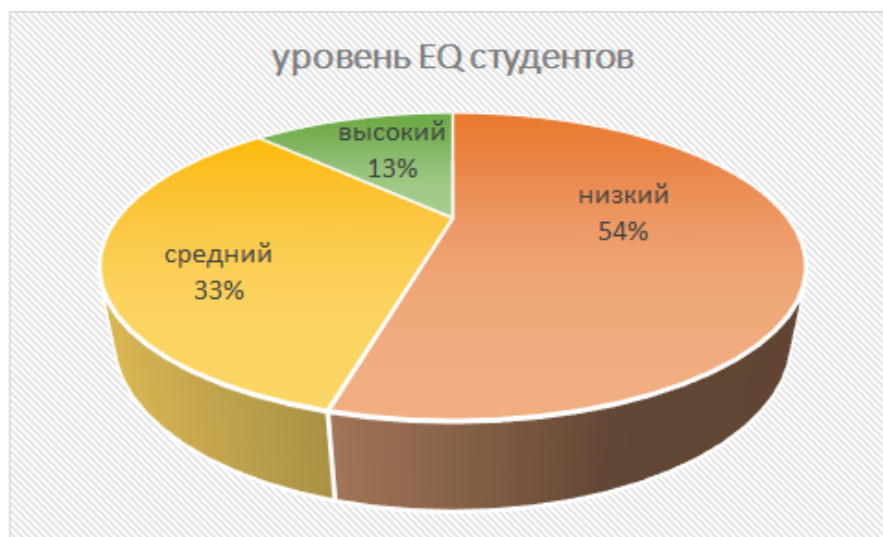


Рисунок 10 – Распределение студентов по уровням эмоционального интеллекта в общем массиве данных

Изучение уровня ЭИ входного тестирования в общем массиве испытуемых показало картину, что более половины студентов (54%) имеют низкий уровень, треть студентов (33%) имеют средний уровень и только 13% высокий уровень. Аналогичное распределение в экспериментальной и контрольной группах. Это говорит о низком уровне навыков эмоциональной гибкости, неумении управлять как своими, так и чужими эмоциями, понимать и сопереживать эмоциональному состоянию другого человека.

Для понимания особенностей ЭИ студентов мы провели сравнение параметров структуры ЭИ (Рисунок 11).



Рисунок 11 – Средние значения оценок параметров эмоционального интеллекта студентов в общем массиве данных

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что практически все средние значения параметров структуры ЭИ студентов находятся на нижней границе среднего уровня (8-13 баллов), только параметр “эмоциональная осведомленность” находится ближе к верхней границе среднего уровня ($M=11,2$), а параметр “управление чужими эмоциями” ($M=7,26$) разместился в интервале низкого уровня (0-7 баллов). Идентичные показатели обнаружены в экспериментальной и контрольной группе студентов.

Кластерный анализ структуры ЭИ студентов показал, что явно выделяется один кластер, где преобладает сочетание таких параметров ЭИ как: управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление чужими эмоциями. То есть, входят все параметры, кроме “эмоциональной осведомленности” (Рисунок 12).



Рисунок 12 – Кластерный анализ структуры ЭИ студентов

Далее в соответствии с программой экспериментального исследования мы провели тестирование студентов в экспериментальной группе ($n=24$) по методике тест смысловых ориентаций, адаптированная версия теста “Цель в жизни” (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика (СЖО адаптация Леонтьева Д.А.). В результате которого были определены 5 субшкал и общий показатель осмысленности жизни.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя осмысленности жизни представлены в приложении В, а средние значения в экспериментальной группе на рисунке 13.



Рисунок 13 – Средние значения субшкал ЖО

Субшкалы испытуемых “цели в жизни” и “процесс в жизни” находятся ниже средних значений ($M=29,042$, $M=28,417$ при средних нормативных значениях $M=31,14$, $M=29,9$). Это может свидетельствовать о сниженной целеустремленности, отсутствие четких планов на будущее, признак неудовлетворенности насыщенностью и наполненностью смыслом своей жизни. Субшкалы “результат жизни”, “локус контроля – Я”, “локус контроля -жизнь” чуть превышают средние значения ($M=26,125$, $M=20,875$, $M=30,0417$ соответственно, при средних нормативных значениях $M=24,4$, $M=19,9$, $M=29,4$), что говорит об ощущении продуктивности жизни в прошлом, представлении ее смысла, однако сочетание баллов по шкалам “локус контроля” свидетельствует о невысокой вере в себя, как в сильную личность и убеждение, что бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Далее для изучения особенностей ЭЛБ студентов была оценена значимость корреляционных связей между исследуемыми параметрами (метод парных коэффициентов корреляций Спирмена).

Были выявлены корреляционные связи между ЭЛБ студентов и структурными элементами ЭИ (Приложение Б).

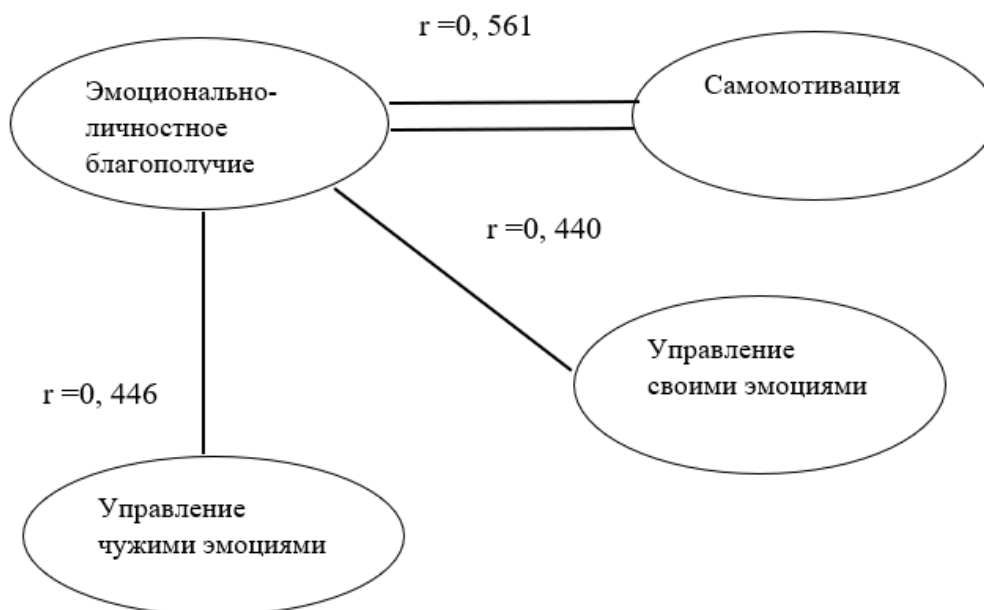


Рисунок 14 – Корреляционные связи ЭЛБ с элементами ЭИ

Обнаружена высоко значимая статистически положительная связь уровня ЭЛБ студентов с самомотивацией ($r=0,561$, $p \leq 0,01$). Чем выше у студентов развита самомотивация, тем выше их ЭЛБ. То есть, чем более студенты осознают внутреннюю осознанность ответственно контролировать результаты по достижению целей, тем выше их удовлетворенность собой, собственной жизнью, позитивность восприятия окружающего мира и другие показатели ЭЛБ. Это связано с тем, что студенты, которые научились осознанно ставить цели, контролировать их достижение, организовано управлять своей жизнью, то это приводит к достижению успеха, личностному росту и соответственно удовлетворенности внешней и внутренней средой.

Помимо этого, обнаружена значимая статистически положительная связь уровня ЭЛБ с такими структурными элементами ЭИ как «управление своими эмоциями» ($r=0,440$, $p \leq 0,05$). и «управление чужими эмоциями» ($r=0,446$, $p \leq 0,05$). Опять же, чем выше у студентов навыки управления своими и чужими эмоциями, тем выше уровень ЭЛБ. То есть, чем более развиты у

студентов эмоциональная гибкость, умение воздействовать на эмоциональное состояние других, тем больше их удовлетворенность жизнью, ощущение гармонии с самим собой и окружающим миром.

Далее мы изучили корреляционные связи между структурными элементами ЭИ и субшкалами смысловых ориентаций (Приложение В).

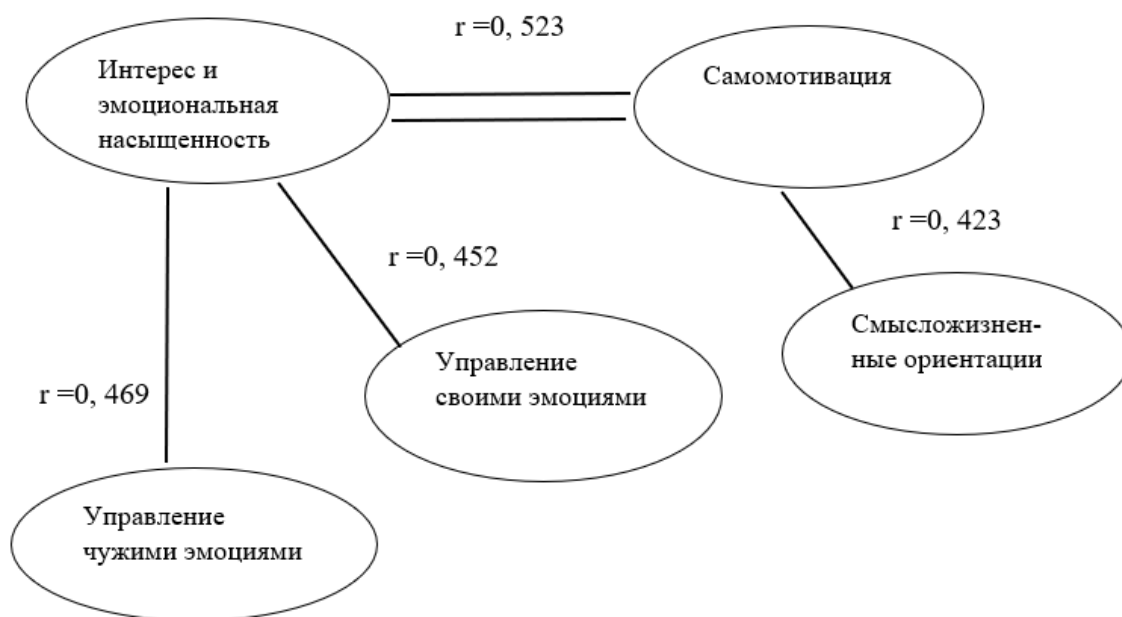


Рисунок 15 – Корреляционные связи субшкал СЖО с элементами ЭИ

Обнаружена высоко значимая статистически положительная связь параметра ЭИ «самомотивации» с субшкалой «интерес или эмоциональная насыщенность» ($r=0,523$, $p \leq 0,05$). Помимо этого, обнаружена значимая статистически положительная связь субшкалы «интерес или эмоциональная насыщенность» с параметром «управление чужими эмоциями» ($r=0,469$, $p \leq 0,01$), с показателем уровня ЭИ ($r=0,452$, $p \leq 0,01$), а также «самомотивации» с показателем уровня смысловых ориентаций (СЖО) в целом ($r=0,423$, $p \leq 0,01$). Таким образом, чем у студентов выше уровень ЭИ, умение управлять

чужими эмоциями, организация целеполагания, тем более интересной и эмоционально насыщенной они воспринимают свою жизнь.

По результатам проведенных исследований можно сделать вывод:

- в содержание ЭЛБ студенты вкладывают такие понятия как: внутреннее равновесие, успех, гармония, отношения с окружающими, радость;

- причины, оказавшие влияние на ЭЛБ студентов за последнее время, можно ранжировать в следующем порядке: адаптация к новой среде, межличностные отношения, цели в жизни;

- более половины студентов (55%) имеют сниженный уровень индекса СЭЛБ и очень мало (7%) высокий уровень;

- более половины студентов (54%) имеют низкий уровень ЭИ, треть (33%) средний уровень, (13%) высокий уровень;

- в структуре ЭИ студентов выделяется один кластер с сочетанием параметров ЭИ: управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление чужими эмоциями;

- уровень смысловых ориентаций у испытуемых находится в пределах средних нормативных значений (кроме субшкал «цели в жизни», «интерес и эмоциональная насыщенность жизни» ниже средних норм);

- выявлены корреляционные связи между ЭЛБ и структурными элементами ЭИ (самомотивация, управление своими эмоциями, управление чужими эмоциями);

- выявлены корреляционные связи между элементами ЭИ (самомотивация, управление своими эмоциями, управление чужими эмоциями) и субшкалой «интерес и эмоциональная насыщенность жизни».

2.2.2 Результаты исследования эмоционально-личностного благополучия преподавателей

В начале был проведен анализ результатов анкеты «Представление преподавателей об эмоционально-личностном благополучии», что позволило определить содержание данного понятия и факторы, влияющие на его уровень, по мнению преподавателей. Как было отмечено в параграфе 2.2. всего было собрано 72 анкеты, из них преподаватели (n=23) (15-женщины, 8-мужчины). Данные анкеты были обработаны с помощью методов контент - анализа и ранжирования выделенных категорий.

Относительно представлений преподавателей о содержании понятия ЭЛБ частота встречаемости определений распределилась следующим образом: «спокойствие на работе и дома» (81% встречаемости), «гармония с самим собой» (59%), «радость от работы» (47%), «целостность» (41%) (Рисунок 16). Ассоциативный ряд с ЭЛБ у преподавателей отражен следующими образами: спокойствие, гармония, нет спешки, здоровье, все хорошо в семье, успехи на работе, радость, улыбка, умиротворенность, достижения детей и т.д.



Рисунок 16 – Представление преподавателей о содержании ЭЛБ

В качестве факторов, влияющих на ЭЛБ, 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 ЭЛБ 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.

С помощью контент-анализа мы объединили указанные факторы, влияющие на ЭЛБ преподавателей в группы и определили частоту встречаемости, получились следующие результаты: работа (авральные 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 %, личностные характеристики/эмоции (снижение жизненной мотивации, стресс, беспокойство, личностный рост, проблемы со здоровьем и т.д.) – 49 % (Рисунок 17).

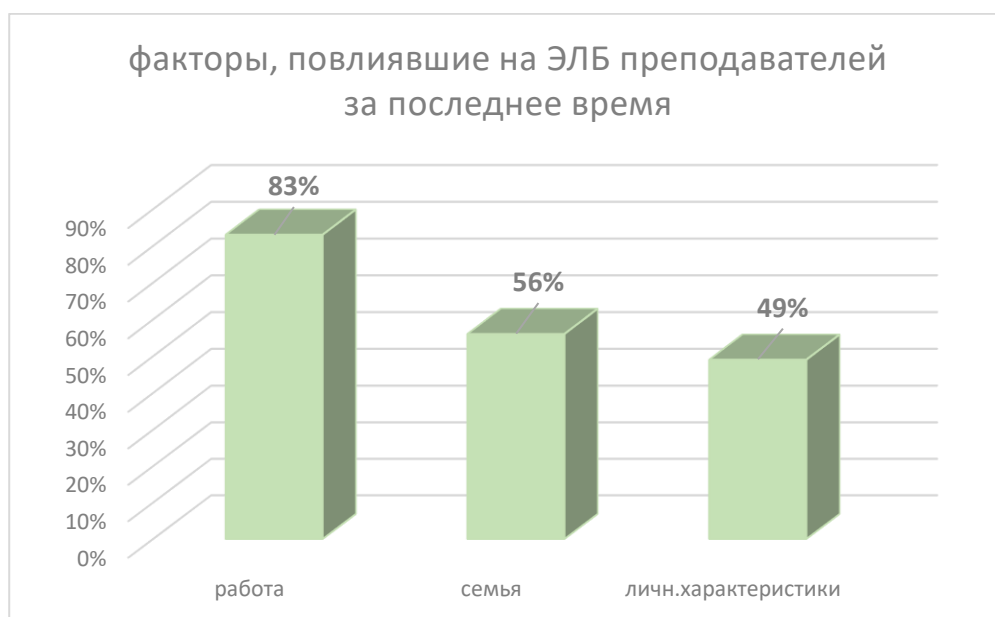


Рисунок 17 – факторы, повлиявшие на ЭЛБ преподавателей за последнее время

Далее было проведено самообследование уровня ЭЛБ преподавателей с помощью методики СЭЛБ (Карапетян Л.В.), описанной в параграфе 2.1. Исследование проводилось в экспериментальной группе преподавателей (n=22) и контрольной (n=16) (Таблица 4).

Таблица 4 – Распределение преподавателей по уровням ЭЛБ (в %)

Уровень ЭЛБ	в общем массиве данных	в экспериментальной группе	в контрольной группе
НУ	0	0	0
СУ	19	18	19
ПУ	63	59	69
ВУ	18	23	12
Итого (чел)	38	22	16

Изучение ЭЛБ преподавателей позволило выделить следующую тенденцию: очень низкий процент испытуемых имеют выраженную позитивную оценку ЭЛБ (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 (как в экспериментальной, так и в контрольной группе) преобладают респонденты с повышенным и высоким уровнем индекса ЭЛБ. Вместе с тем, та часть преподавателей, которая имеет сниженный уровень индекса ЭЛБ образует группу риска развития эмоционально-личностного неблагополучия (Рисунок 18).



Рисунок 18 – Распределение преподавателей по уровням ЭЛБ (в %, в общем массиве данных)

Далее для выявления коррелятов ЭЛБ в экспериментальной группе преподавателей ($n=22$) и контрольной ($n=16$) было проведено тестирование на определение уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) с помощью методики Н. Холла (The Emotional Intelligence Self- Evaluation - N. Hall). Результаты математико-статистической обработки уровня эмоционального интеллекта преподавателей представлены в Приложении Г. Статистическая обработка результатов позволяет нам провести сравнение средних значений параметров структуры ЭИ и распределение преподавателей по уровням ЭИ (Рисунок 19).

Изучение уровня ЭИ входного тестирования в общем массиве испытуемых показало картину, что основная часть преподавателей (82%) имеют средний уровень, практически равномерно распределились преподаватели по низкому и высокому уровню ЭИ (10% и 8% соответственно). Аналогичное распределение в экспериментальной и контрольной группах. 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.

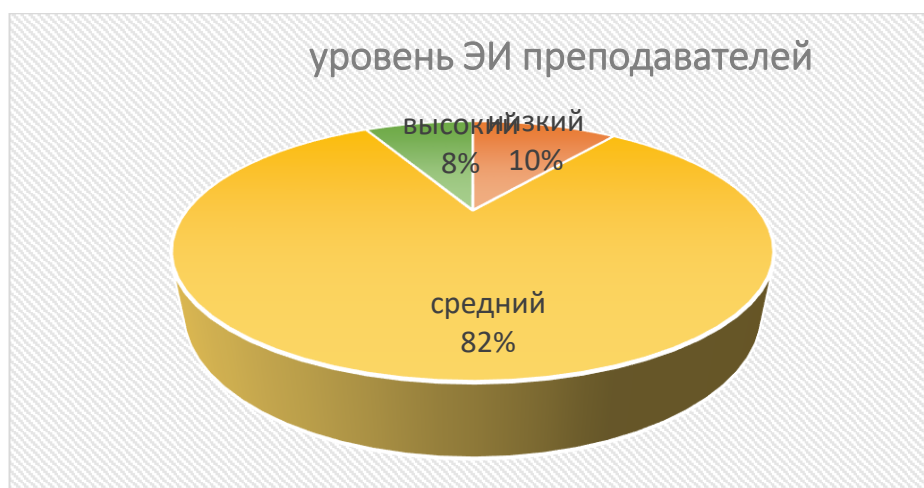


Рисунок 19 – Распределение преподавателей по уровням эмоционального интеллекта в общем массиве данных (в %).

Для понимания особенностей ЭИ преподавателей мы провели сравнение параметров структуры ЭИ (Рисунок 20), 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). Идентичные показатели обнаружены в экспериментальной и контрольной группе преподавателей.



Рисунок 20 – Средние значения оценок параметров эмоционального интеллекта преподавателей в общем массиве данных

Кластерный анализ структуры ЭИ преподавателей показал, что можно выделить 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 показателей: «эмоциональная осведомленность», «эмпатия», «управление эмоциями других» (Рисунок 21).



Рисунок 21 – Кластерный анализ структуры ЭИ преподавателей

Далее в соответствии с программой экспериментального исследования мы провели тестирование преподавателей в экспериментальной группе (n=22) по методикам: «Склонность к развитию стресса (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчин); опросник профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон).

В соответствии с методикой «Склонность к развитию стресса (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчин) у преподавателей были получены показатели, что более половины (54%) преподавателей 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 % преподавателей обладают низким уровнем стрессоустойчивости и имеют склонность к развитию стресса. Таким образом, в выборке преподавателей практически половина респондентов имеет средний и низкий уровень стрессоустойчивости образуя группу риска (Рисунок 22).



Рисунок 22 – Распределение преподавателей в экспериментальной группе по уровням стрессоустойчивости

Как было отмечено выше, для диагностики профессионального выгорания преподавателей мы использовали опросник К. Маслач, С. Джексон, по которому были определены уровни трех шкал: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений» (более подробно см. § 2.1.). Оценка уровней выгорания по данной методике представлена в приложении Д.

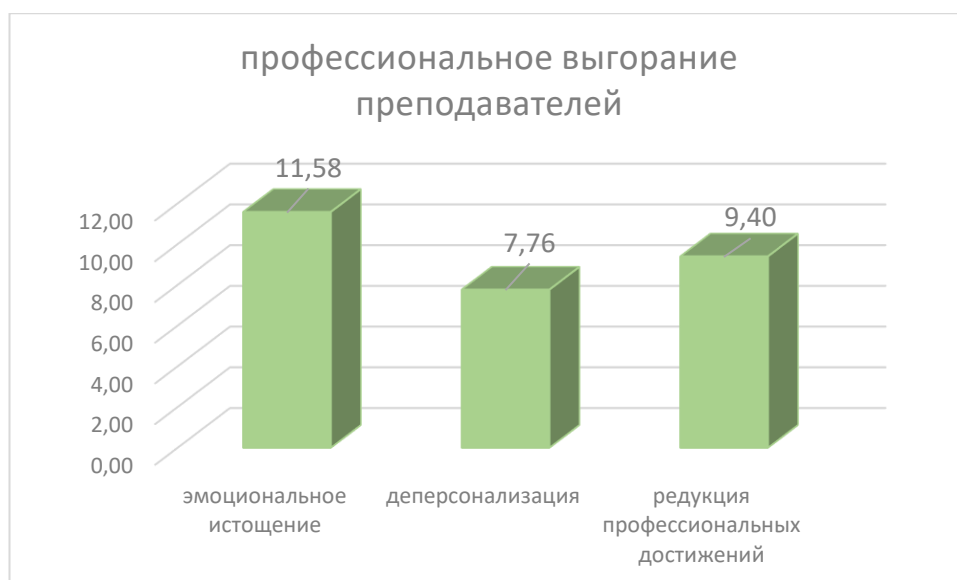


Рисунок 22 – Средние значения по шкалам профессионального выгорания преподавателей

В соответствии с нормативными значениями шкал по данной методике можно сделать вывод, что средние значения параметра «эмоциональное истощение» находятся на низком уровне ($M=11,58$, при среднем эталонном интервале 16-24), также в пределах среднего уровня находится значение шкалы «деперсонализация» ($M=7,76$, при среднем эталонном интервале 6-10), а средние значения шкалы «редукция профессиональных достижений» находится на высоком уровне ($M=9,4$, при интервале высокого уровня менее 30 баллов). То есть респонденты испытывают снижение эмоционального тонуса, некоторое отстранение и безразличие к окружающим и своим функциональным обязанностям и при этом выраженную негативную оценку своей компетентности и продуктивности, снижении мотивации, что в целом говорит о необходимости профилактики эмоционального выгорания. Подсчет интегрального индекса выгорания преподавателей в экспериментальной группе показал, что половина респондентов (50%) имеют низкий уровень выгорания, однако другая половина имеют средний (36,36%) и высокий (13,64%) уровень выгорания, соответственно они образуют группу риска.

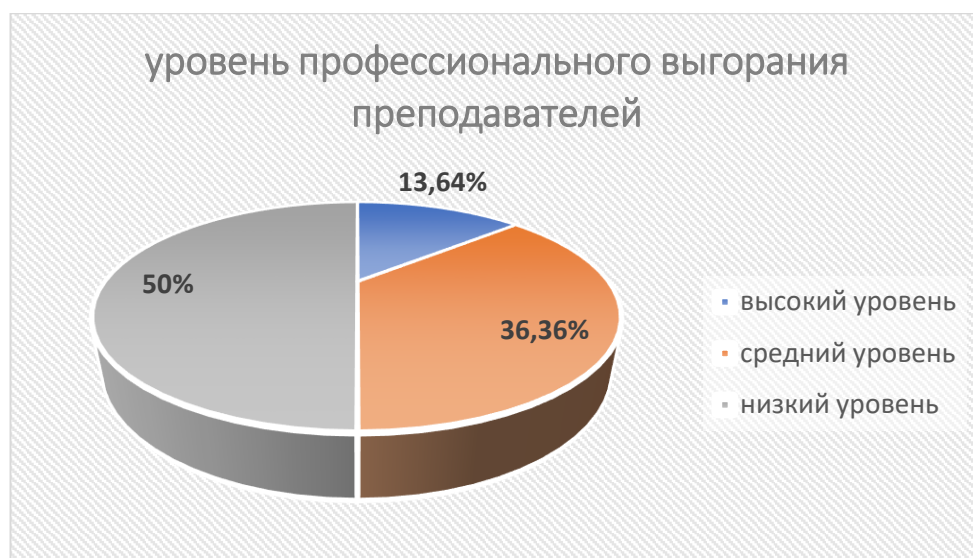


Рисунок 23 – распределение преподавателей по уровню профессионального выгорания (в %)

Далее для изучения особенностей ЭЛБ в соответствии с программой экспериментального исследования была оценена значимость корреляционных связей между исследуемыми параметрами (метод парных коэффициентов корреляций Спирмена). Были выявлены корреляционные связи между ЭЛБ преподавателей и уровнем ЭИ (Приложение Е). Обнаружена высоко значимая статистически положительная связь уровня ЭЛБ с уровнем ЭИ ($r=0,471$, $p \leq 0,01$). Чем выше у преподавателей развит ЭИ, тем выше их ЭЛБ. То есть, чем выше у преподавателей уровень эмоционального интеллекта, тем выше удовлетворенность собой, собственной жизнью, позитивность восприятия окружающего мира и другие показатели ЭЛБ (Рисунок 24).

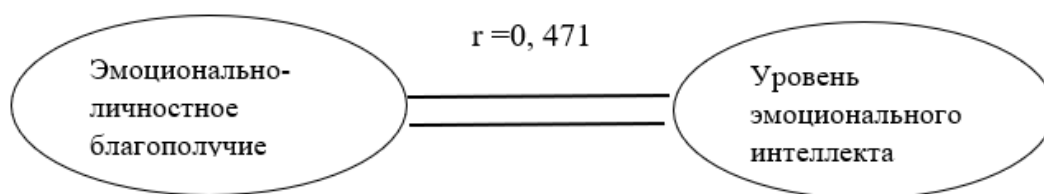


Рисунок 24 – Корреляционная связь между ЭЛБ и уровнем ЭИ преподавателей

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» ($r=0,334$, $p\leq 0,05$). Опять же, чем выше у преподавателей навыки управления своими и чужими эмоциями, тем выше уровень ЭЛБ. То есть, чем более развиты у преподавателей 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 (приложение Ж). Однако, результаты корреляционного анализа позволили выявить связь между структурными элементами ЭИ и уровнем стрессоустойчивости (Приложение З).



Рисунок 25 – Корреляционная связь между уровнем стрессоустойчивости преподавателей и структурными элементами ЭИ

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» ($r=0,530$, $p\leq 0,05$). Чем выше у преподавателей навыки самотивации и управления своими эмоциями, тем выше уровень стрессоустойчивости. То есть, чем более преподаватели умеют контролировать свое эмоциональное состояние, контролировать 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.

Также стоит отметить, что в исследованиях Карапетян Л.В. выявлена достаточно сильная связь между профессиональным выгоранием и параметрами методики СЭЛБ [27, С. 49]. Представлена достоверность связей, что «...позволяет 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)» [27, С. 49].

По результатам проведенных исследований можно сделать вывод:

- в содержание ЭЛБ преподаватели вкладывают такие понятия как: спокойствие на работе и дома, гармония с самим собой, радость от работы;
- среди факторов, повлиявших на ЭЛБ за последнее время преподаватели указали в порядке значимости: работа (83%), семья (56%), личностные характеристики/эмоции (49%);
- более половины преподавателей имеют повышенный уровень индекса СЭЛБ (63%), очень низкий процент имеют высокий уровень индекса СЭЛБ

(7%), такой же процент со сниженным уровнем индекса (7%), никто из преподавателей по самооценке не имеет низкий уровень индекса ЭЛБ;

- основная часть преподавателей (82%) имеют средний уровень ЭИ, практически равномерно распределились преподаватели по низкому и высокому уровню ЭИ (10% и 8% соответственно);

- в структуре ЭИ преподавателей выделяется 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 показателей: «эмоциональная осведомленность», «эмпатия», «управление эмоциями других»;

- более половины (54%) преподавателей обладают высоким уровнем стрессоустойчивости и не склонны к развитию стресса, треть преподавателей (32%) обладает средним уровнем стрессоустойчивости и имеет умеренное состояние к развитию стресса, а 14 % преподавателей обладают низким уровнем стрессоустойчивости и имеют склонность к развитию стресса;

- половина респондентов (50%) имеют низкий уровень профессионального выгорания, однако другая половина имеют средний (36,36%) и высокий (13,64%) уровень выгорания, соответственно они образуют группу риска.

- выявлены корреляционные связи между ЭЛБ и уровнем ЭИ преподавателей;

- выявлены корреляционные связи между элементами ЭИ (самотивация, управление своими эмоциями) и уровнем стрессоустойчивости.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют нам сделать выводы:

- 1) Существуют различия в эмоционально-личностном благополучии студентов и преподавателей. Эти различия обусловлены отличающимся

восприятием как самого понятия, так и оценкой причин, влияющих на уровень ЭЛБ. В восприятии студентов ЭЛБ связано с «внутренней уверенностью», «успехом», «гармоничными отношениями с окружающими», «радостью». Факторы, которые в большей степени оказали влияние на уровень ЭЛБ студентов – это «адаптация к новой среде», «межличностные отношения», «цели в жизни». В восприятии же преподавателей ЭЛБ связано со «спокойствием на работе и дома», «гармонией с самим собой», «радостью от работы», «целостностью». Среди факторов, которые оказали влияние на ЭЛБ преподавателей отмечены: «спокойствие на работе», «семья», «личностные характеристики». Это позволяет нам констатировать, что у студентов более выражен личностный аспект, соотносящийся с психологическим благополучием, касающимся реализации личностного потенциала в социуме. В то время как у преподавателей более выражен эмоциональный аспект, соотносящийся с субъективным благополучием, подразумевающим связь внутреннего благополучия с эмоциональной сферой.

2) Существует взаимосвязь между эмоционально-личностным благополучием и структурными параметрами эмоционального интеллекта участников образовательного процесса. У студентов это проявляется в статистически высоко значимой связи ЭЛБ с «самотивацией». У преподавателей статистически высокосвязанная связь ЭЛБ с ЭИ.

3) Наличие «групп риска» с пониженным уровнем эмоционально-личностного благополучия и его коррелятов, присутствует и у студентов, и у преподавателей. Это диктует необходимость построения целенаправленной работы по оптимизации благополучия для участников образовательного процесса, с учетом всех выявленных различий, что будет представлено в следующей главе.

3 Оптимизация эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса высшей школы

3.1 Разработка концепции и методики well-being – программы для студентов и сотрудников ТПУ

Во второй главе были выявлены особенности эмоционально-личностного благополучия (ЭЛБ) студентов и сотрудников ТПУ, а также факторы, влияющие на его уровень. На основе этого была разработана well-being – программа с целью оптимизации эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса высшей школы.

Авторская программа была разработана в апреле-августе 2020 года и апробирована в сентябре 2020 – январе 2021 года на базе Томского политехнического университета.

3.1.1 Разработка концепции и методики well-being – программы для студентов ТПУ

Полученные результаты опросов студентов относительно факторов, влияющих на их уровень ЭЛБ позволили сделать выводы о том, что у студентов наблюдаются эмоциональные переживания по поводу новой среды, новых правил, адаптации, взаимоотношений с одногруппниками и преподавателями, а также обеспокоенность по поводу целей в жизни, выбора специальности и т.д. (см. параграф 2.2.). Результаты тестирования в экспериментальной группе студентов показали, что высокий уровень индекса СЭЛБ имеют всего 7% респондентов, повышенный уровень – 21 %, сниженный уровень у 54% и низкий уровень – 17 %. В своей работе «Исследование параметров эмоционально-личностного благополучия российских студентов» Л.В. Карапетян отмечает, что «низкие оценки студентов по эмоциональному благополучию могут объясняться спецификой их психологической ситуации. С одной стороны, они уже стали практически взрослыми людьми (во всяком случае с 18 лет), имеющими право на труд, на

создание семьи, на участие в выборах, но, с другой стороны, они все еще остаются «учащимися», которых (как и школьников) контролируют, оценивают их академические успехи» [26]. Также отмечено, что не выявлено достоверных различий в сравнении средних оценок по всем параметрам методики СЭЛБ между юношами и девушками среди студенческой молодежи.

Результаты других методик позволили выявить, что большинство студентов обладают средним и низким уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ) (самый низкий балл обнаружен по параметрам ЭИ «управление эмоциями других» и «самотивация»). Помимо этого, отмечается сниженный уровень по шкале «локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)» и повышенный уровень по шкале «локус-контроля жизнь или управляемость жизни». Эти особенности формирования ЭЛБ студентов были учтены при разработке мероприятий well-being -программы.

Цель программы – оптимизировать эмоционально-личностное благополучие студентов, то есть повысить уровень ЭЛБ и его коррелятов (параметров эмоционального интеллекта).

Задачи программы:

- способствование адаптации студентов к новой среде через погружение в корпоративную культуру университета;
- развитие навыков эффективной межличностной коммуникации с другими участниками образовательного процесса;
- повышение осмысленности жизненных целей, мотивов, формирование активной позиции в жизни;
- развитие навыков эмоциональной регуляции через осознание эмоционального состояния своего и окружающих.

Конкретизация целей и задач программы производилась на каждом мероприятии программы в зависимости от индивидуальных и групповых потребностей.

При разработке мероприятий программы мы опирались на основу технологий социально-психологического тренинга и групповой работы Вачкова И.В., Косяковой Е.В., Фатыховой Р.М. [14, 33, 53].

Содержательная часть программы представлена авторскими мероприятиями и упражнениями. Апробация программы прошла в осеннем семестре 2020-2021 учебного года.

Программа оптимизации эмоционально-личностного благополучия студентов представлена в таблице 5, более подробное описание представлено в приложении И.

Таблица 5 – Структура и краткое содержание well-being-программы «Оптимизация ЭЛБ участников образовательного процесса»

№	мишень воздействия	Мероприятие/цель	упражнения
Для студентов			
1	Адаптация к новой среде; Межличностная коммуникация	BootCamp. Введение в корпоративную культуру университета для облегчения адаптации первокурсников к новой среде	- Кейс «Образ университета; - Мини игра «Корпоративный след»; - «Корпоративные нельзя личные: где поставить запятую или равно»; - Кейс «Стандарты внешнего вида студента и преподавателя»; - Мини игра Сторителлинг как основа трансляции ценностей университета»; - Кейс «Ритуал вашей группы»
2	Межличностные отношения; Управление средой	Питч-сессия «Офлайн нельзя онлайн» Продемонстрировать значимость по нахождению своего баланса между онлайн и офлайн соотношением в образовании, общении, развитии своего личностного и профессионального потенциала. Навыки публичного выступления и представление своей идеи	На питч-сессии студенты выступают с 2-3 минутным заранее подготовленным докладом (или заранее присланным видеороликом) с определённой позицией на заявленную тему.

Окончание таблицы 5

1	2	3	4
3	Самомотивация; Самоорганизация; Цлеполагание; Управление средой;	Челлендж «Цифровое молчание» Подчеркнуть значимость и ценность реального общения, показать возможность осмысления своей зависимости от онлайн коммуникации. Показать молодежи возможные механизмы социализации помимо социальных сетей. Актуализировать процесс самоанализа зависимости от онлайн коммуникации. Обсудить методики отключения от «информационного шума».	Суть мероприятия – не выходить в сеть ВКонтакте 1 день с 8.00 до 24.00 (для чистоты эксперимента-желательно не выходить и в другие сети)
4	Межличностные отношения; Управление средой; Самоорганизация	Электронный курс «Развитие эмоционального интеллекта» Повышение эмоциональной компетентности через формирование и развитие навыков эмоциональной саморегуляции, применение техник гибкого управления и использования эмоций в профессиональной деятельности и жизни	Разделы курса: - Эмоциональная сфера личности; -Эмоциональный интеллект и качественное общение; -Эмоциональный интеллект в командном взаимодействии

Ожидаемыми результатами реализации программы является повышение уровня ЭЛБ студентов, а также его коррелятов, в частности уровня ЭИ, и особенно параметров «управление эмоциями других» и «самомотивация», которые при тестировании «до» участия в программе имели низкий уровень. Как отмечает Карапетян Л.В. «...студенты с высокими показателями Э-Л благополучия характеризуются вместе с тем и высокими показателями адаптации, самопринятия, принятия других, эмоционального комфорта, интернальности и доминирования, а также оптимистического стиля атрибуции (объяснения) успехов и неудач. Предположительно, именно такие студенты обоего пола уже на младших курсах входят в группы с высоким или повышенным уровнем индекса СЭЛБ, а также у них отмечается позитивная

динамика Э-Л благополучия при переходе от младших курсов к старшим» [26]. Помимо этого, в работе Козьминой Л.Б. выявлено, что на протяжении периода обучения в вузе есть студенты с устойчивым психологическим благополучием и студенты с устойчивым психологическим неблагополучием, которое может привести к учебной дезадаптации и разочарованию в будущей профессии [31]. В свою очередь ожидаемая положительная динамика уровня ЭЛБ студентов в условиях реализации well-being – программы будет способствовать и их профессиональному становлению, то есть готовности студентов к профессиональному развитию, к поиску творческих и качественных приемов трудовой деятельности с учетом своих индивидуальных социально-психологических характеристик.

3.1.2 Разработка концепции и методики well-being – программы для преподавателей ТПУ

Полученные результаты опроса и тестирований преподавателей позволили сделать выводы о том, что на ЭЛБ преподавателей влияют такие факторы как: работа, в частности авральный режим, удаленная форма и т.д.; семейные взаимоотношения, проблемы и конфликты; общее снижение жизненной мотивации, стресс и т.д. Несмотря на то, что половина преподавателей имеют повышенный уровень ЭЛБ, остается группа риска с пониженным уровнем ЭЛБ. Помимо этого, основная часть преподавателей имеет средний уровень ЭИ (коррелята ЭЛБ) – 82%, низкий уровень – 10% и высокой – 8%. При чем параметр ЭИ «управление своими эмоциями» находится в интервале низкого уровня (остальные имеют средний уровень). Практически половина респондентов обладает средним (32%) и низким (14 %) уровнем стрессоустойчивости, что составляет группу риска, поскольку выявлены корреляционные связи уровня стрессоустойчивости с параметрами ЭИ. Поскольку в исследовании Карапетян Л.В. эмоциональное истощение и деперсонализация были определены в качестве предикторов эмоционально-

личностного неблагополучия [27] мы определили уровень профессионального выгорания в экспериментальной группе преподавателей, где результаты распределились следующим образом: низкий уровень выгорания – 54%, средний уровень – 36,4 %, высокий уровень – 13,6 % (более подробно в параграфе 2.2.2).

Для педагога очень важно поддерживать себя в ресурсном состоянии, то есть иметь высокий уровень ЭЛБ и его предикторов. «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 снижает эффективность обучения, воспитания, развития обучающихся, повышает конфликтность во взаимоотношениях с коллегами и другими участниками образовательного процесса, приводит к возникновению и закреплению в структуре характера преподавателя деструктивных личностных черт, повышает внутреннее неблагополучие педагога» [27, С.45].

Эти особенности формирования ЭЛБ преподавателей были учтены при разработке мероприятий well-being -программы.

Цель программы – оптимизировать эмоционально-личностное благополучие преподавателей, то есть повысить уровень ЭЛБ и его коррелятов (эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, профессиональное выгорание).

Задачи программы:

- развитие навыков эмоциональной регуляции через осознание эмоционального состояния своего и окружающих;
- повышение уровня стрессоустойчивости через формирование эмоциональной устойчивости, позволяющей выполнять свои трудовые функции даже в ситуациях напряжения без особого вреда для самочувствия и здоровья;

- развитие практических навыков профилактики эмоционального выгорания через упражнения снятия эмоционального напряжения, повышение самооценки, мотивации, активизацию личностных ресурсных состояний;

- развитие рефлексии, как умения исследовать и анализировать аспекты своей личности, потенциальные ресурсы на основе конкретных ситуаций.

Более конкретно цели и задачи определялись на каждом мероприятии в зависимости от запросов группы и могли касаться как участника индивидуально, его ресурсного состояния, так и в целом группового взаимодействия.

При разработке мероприятий программы мы опирались на основу технологий социально-психологического тренинга и групповой работы Вачкова И.В., Фатыховой Р.М. [14, 53], а также на работы по профилактике профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости [3, 9, 16]. Содержательная часть программы представлена авторскими мероприятиями и упражнениями. Апробация программы проведена в осеннем семестре 2020-2021 учебного года.

Программа оптимизации эмоционально-личностного благополучия преподавателей представлена в таблице 6, более подробное описание представлено в приложении К.

Таблица 6 – Структура и краткое содержание well-being-программы «Оптимизация ЭЛБ участников образовательного процесса» для преподавателей

№	мишень воздействия	Мероприятие/цель	упражнения
1	Межличностные отношения; Управление средой; Стрессоустойчивость; Эмоциональное выгорание; Мотивация	<i>Электронный курс «Эмоциональный интеллект деятельности преподавателя»</i>	Разделы курса: - эмоциональный интеллект как фактор успешности в цифровом обществе; - стресс в профессиональной деятельности; - эмоциональное выгорание преподавателя

Окончание таблицы 6

1	2	3	4
2	Ресурсное состояние в онлайн работе; Стрессоустойчивость; Самопринятие	Интерактивный семинар «Цифровое благополучие» Навыки построения баланса онлайн и офлайн действий в цифровых условиях. То есть обоснованного и критического применения цифровых технологий для развития личностного и профессионального потенциала, основанных на понимании баланса преимуществ и рисков для здоровья/жизни/обучения в цифровом обществе	В рамках семинара предусмотрены: - открытая дискуссия «Концепция цифрового благополучия»; - практика «Благополучие и цифровая нагрузка»; - практика «Техники контроля психологического благополучия и моделей онлайн поведения»
3	Самомотивация; Самоорганизация;	Челлендж «Цифровое молчание» Актуализировать процесс самоанализа зависимости от онлайн коммуникации. Обсудить методики отключения от «информационного шума».	Суть мероприятия – не выходить в сеть ВКонтакте 1 день с 8.00 до 24.00 (для чистоты эксперимента-желательно не выходить и в другие сети)

Как справедливо отмечает Карапетян Л.В. «...педагог, отличающийся постоянством отношений к неблагоприятным событиям (то есть воспринимающий негативные события как перманентные, тянущиеся непрерывной цепочкой), не только не чувствует себя счастливым, но и в целом не переживает эмоционально-личностного благополучия. Если педагог конкретные единичные негативные события экстраполирует на другие стороны своей жизнедеятельности, считает их универсальными, это также блокирует его способность быть счастливым, напротив, приводит к ощущению себя несчастным и препятствует достижению эмоционально-личностного благополучия» [27, С, 50].

Таким образом, ожидаемыми результатами реализации программы является повышение уровня ЭЛБ преподавателей и его коррелятов, в частности уровня ЭИ, и особенно его параметра «управление своими эмоциями», который при тестировании «до» участия в программе имел низкий уровень. Также ожидается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение параметров профессионального выгорания преподавателей в условиях реализации well-being – программы.

3.2 Анализ динамики эмоционально-личностного благополучия участников образовательного процесса в условиях реализации well-being – программы

На последнем этапе исследования, нами была проведена повторная диагностика ЭЛБ, при помощи методики Л.В. Карапетян, использованной ранее. Помимо этого, поскольку были выявлены корреляционные связи между ЭЛБ и структурными параметрами ЭИ, решено было посмотреть динамику и этого показателя при помощи метода Н. Холла.

С использованием программы SPSS, для сравнения показателей эмоционально-личностного благополучия, а также уровня эмоционального интеллекта студентов и преподавателей был использован U-критерий Манна-Уитни, для исследования динамики T-критерий Уилкоксона. Мы провели сравнительный анализ внутри экспериментальных групп преподавателей и студентов, для выявления изменения уровня испытуемых «до» и «после» реализации программы. Для проверки, сформулированной ранее гипотезы, было необходимо сравнить результаты, полученные после реализации программы в контрольной и экспериментальной выборках.

3.2.1 Анализ динамики эмоционально-личностного благополучия студентов

Сравнительный анализ, проведенный в экспериментальной группе студентов (n=24) «до» и «после» реализации мероприятий well-being – программы позволил выявить статистически значимые различия (p=0,000) (Таблица 7).

Таблица 7 – Статистические критерии ЭЛБ и ЭИ в экспериментальной группе студентов «до» и «после» реализации well-being – программы

Статистические критерии ^a		
	ЭЛБ «после» - ЭЛБ «до»	ЭИ «после» - ЭИ «до»
Z	-4,013 ^b	-4,259 ^b
Асимп. знач. (двухсторонняя)	0,000	0,000

Средние значения ЭЛБ «до» реализации программы составляют 19,13, «после» =22,88, что составляет прирост 17 %. Средние значения уровня ЭИ «до» реализации программы составляют 44,13 и «после» = 55,12, что показывает прирост в 20% (Таблица 8).

Таблица 8 – Сравнительный анализ средних оценок ЭЛБ и ЭИ в экспериментальной группе студентов

Описательные статистики					
	N	Среднее	Среднекв. отклонения	Минимум	Максимум
ЭЛБ «до»	24	19,13	6,713	7	35
ЭИ «до»	24	44,13	12,270	24	72
ЭЛБ «после»	24	22,88	4,919	15	35
ЭИ «после»	24	55,12	12,643	38	77

Также мы можем отметить, что отрицательный ранг по уровню ЭЛБ и ЭИ обнаружен только у одного респондента, в уровне ЭЛБ совпадающий у 1 респондента и положительные ранги по уровням ЭЛБ и ЭИ соответственно n=22 и n=23 (Приложение Л1).

Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом росте значений после проведения программы. Из этого можно сделать вывод, что у участников экспериментальной группы наблюдается положительная динамика в показателях уровня ЭЛБ и его коррелята ЭИ. Это говорит о том, что после участия в нашей авторской программе у студентов повысился уровень удовлетворенности жизнью, ощущение гармонии с самим собой и окружающим миром. Также повысились навыки управления своими и чужими эмоциями, эмоциональной регуляции.

Далее мы сравнили результаты, полученные в контрольной выборке. По результатам сравнительного анализа в контрольной группе студентов ($n=18$) было выявлено, что между показателями, полученными «до» начала реализации программы и показателями, полученными «после», не обнаружено статистически достоверных различий, по уровню ЭЛБ ($p=0,066$), по уровню ЭИ ($p=0,100$) (Таблица 9).

Таблица 9 – Статистические критерии ЭЛБ и ЭИ в контрольной группе студентов «до» и «после» реализации well-being-программы

Статистические критерии ^а		
	ЭЛБ «после» - ЭЛБ «до»	ЭИ «после» - ЭИ «до»
Z	-2,101 ^b	-1,643 ^b
Асимп. знач. (двухсторонняя)	0,066	0,100
а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона		
b. На основе отрицательных рангов.		

Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭЛБ и ЭИ «до» и «после» реализации программы показал незначительный прирост. Средние значения ЭЛБ составляют «до» =19,72, «после» =20,61, что составляет прирост 4,3 %, что ниже практически в 4 раза, чем в экспериментальной группе. Средние значения уровня ЭИ «до» реализации программы составляют =44,06 и «после» =45,22, что составляет 2,6 % прироста, что практически в 9 раз ниже, чем в экспериментальной группе (Таблица 10). Также о низкой динамике

свидетельствуют ранги: отрицательных – 3, совпадающих – 4, положительных – 11 (приложение Л2).

Таблица 10 – Сравнительный анализ средних оценок ЭЛБ и ЭИ в контрольной группе студентов

Описательные статистики					
	N	Среднее	Среднекв. отклонения	Минимум	Максимум
ЭЛБ «до»	18	19,72	4,897	10	30
ЭИ «до»	18	44,06	11,889	27	71
ЭЛБ «после»	18	20,61	4,565	14	30
ЭИ «после»	18	45,22	10,855	34	70

По результатам сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группой испытуемых обнаружено, что «до» реализации программы нет статистически достоверных различий в уровне ЭЛБ испытуемых, ($p=0,868$), в то время как на выходе «после» реализации программы обнаружены статистически достоверные различия ($p=0,007$) (Таблица 11).

Таблица 11 – Статистические критерии уровня ЭЛБ в экспериментальной и контрольной группе студентов «до» и «после» реализации well-being-программы

Статистические критерии ^а		
	1 общий показатель	2 общий показатель
U Манна-Уитни	209,500	110,500
W Вилкоксона	380,500	281,500
Z	-,166	-2,685
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,868	,007
а. Группирующая переменная: группа		

Сравнение средних значений уровня ЭЛБ в экспериментальной и контрольных группах показало существенный рост данного показателя в первой группе испытуемых («до» = 19,13; «после» =22,88) и незначительный во второй («до» = 19,72; «после» =20,61) (Рисунок 26).

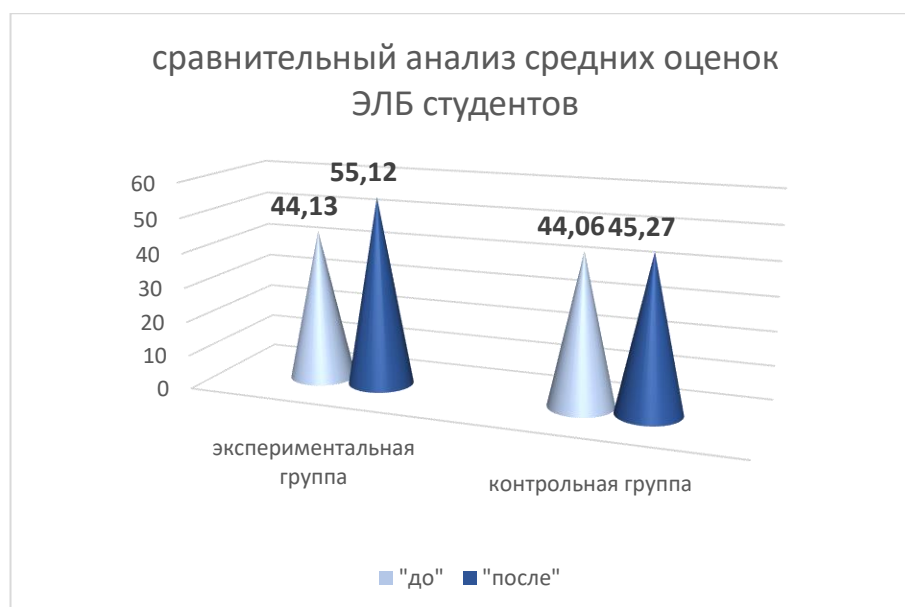


Рисунок 26 – Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭЛБ студентов в экспериментальной и контрольных группах «до» и «после» проведения программы

Сравнение средних значений коррелята ЭЛБ уровня ЭИ в экспериментальной и контрольных группах также показало существенный рост данного показателя в первой группе испытуемых («до» = 44,13; «после» = 55,12) и незначительный во второй группе («до» = 44,06; «после» = 45,27) (рисунок 27).



Рисунок 27 – Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭИ студентов в экспериментальной и контрольных группах «до» и «после» проведения программы

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что в экспериментальной группе студентов была выявлена существенная положительная динамика уровня ЭЛБ после реализации, разработанной нами well-being – программы. У испытуемых легче проходят процессы адаптации к новой среде, к новым коммуникациям, соответственно они стали больше ощущать гармонию с самим собой и окружающим миром. Помимо этого, у студентов экспериментальной группы повысились навыки управления своими эмоциями и эмоциями окружающих. Также по обратной связи с участниками отмечается положительная оценка программы.

3.2.2 Анализ динамики эмоционально-личностного благополучия преподавателей в условиях реализации well-being – программы

Сравнительный анализ, проведенный в экспериментальной группе преподавателей (n=22) «до» и «после» реализации мероприятий well-being – программы позволил выявить статистически значимые различия ($p=0,000$) (Таблица 12).

Таблица 12 – Статистические критерии ЭЛБ и ЭИ в экспериментальной группе преподавателей «до» и «после» реализации well-being-программы

Статистические критерии ^a		
	ЭЛБ2 - ЭЛБ1	ЭИ2 - ЭИ1
Z	-4,041 ^b	-4,045 ^b
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,000	,000
a. Критерий знаковых рангов Уилкоксона		
b. На основе отрицательных рангов.		

Средние значения ЭЛБ составляют «до» реализации программы =25,682, «после» =28,409, что показывает прирост 9,7 %. Средние значения уровня ЭИ составляют «до» реализации программы =53,773 и «после» =67,318, что показывает 20% прироста (Таблица 13).

Таблица 13 – Сравнительный анализ средних оценок ЭЛБ и ЭИ в экспериментальной группе преподавателей

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
ЭЛБ «до»	22	18,0	37,0	25,682	4,4656
ЭЛБ «после»	22	22,0	37,0	28,409	3,8749
ЭИ «до»	22	39,0	76,0	53,773	11,1949
ЭИ «после»	22	50,0	77,0	67,318	7,5112
N валидных (по списку)	22				

Также мы можем отметить, что по рангам уровня ЭЛБ отмечается: 1 – совпадающий ранг и 21- положительный, по уровню ЭИ 1- отрицательный и 21 – положительный (Приложение М1).

Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом росте значений после проведения программы. Это позволяет сделать нам вывод, что у участников экспериментальной группы преподавателей наблюдается положительная динамика в показателях уровня ЭЛБ и его коррелята уровня ЭИ. То есть, можно отметить, что после участия в нашей программе у преподавателей повысился уровень удовлетворенности жизнью и деятельностью в системе «субъект – среда». Также повысились навыки эмоциональной регуляции.

Далее мы сравнили результаты, полученные «до» и «после» реализации программы в контрольной выборке (n=16). Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭЛБ и ЭИ «до» и «после» реализации программы в контрольной группе не показал динамики. Средние значения ЭЛБ составляют «до» реализации программы =24,188, «после» =24,625, что практически не изменилось. Средние значения уровня ЭИ составляют «до» =49,563 и «после» =49,875, что также отличается незначительно (Таблица 14).

Таблица 14 – Сравнительный анализ средних оценок ЭЛБ и ЭИ в контрольной группе преподавателей

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
ЭЛБ «до»	16	19,0	31,0	24,188	3,1879
ЭЛБ «после»	16	19,0	31,0	24,625	3,4424
ЭИ «до»	16	35,0	75,0	49,563	11,4249
ЭИ «после»	16	36,0	77,0	49,875	11,4244
N валидных (по списку)	16				

По результатам сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группой испытуемых обнаружено, что «до» реализации программы нет статистически достоверных различий в уровне ЭЛБ испытуемых, ($p=0,271$), в то время как на выходе «после» реализации программы обнаружены статистически достоверные различия ($p=0,004$) (Таблица 15).

Таблица 15 – Статистические критерии уровня ЭЛБ в экспериментальной и контрольной группе студентов «до» и «после» реализации well-being-программы

Статистические критерии ^а		
	ЭЛБ1	ЭЛБ2
U Манна-Уитни	138,000	81,500
W Вилкоксона	274,000	217,500
Z	-1,129	-2,807
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,259	,005
Точная знч. [$2 \cdot (1\text{-сторон. знач.})$]	,271 ^b	,004 ^b
а. Группирующая переменная: группа		

Сравнение средних значений уровня ЭЛБ в экспериментальной и контрольных группах преподавателей показало существенный рост данного показателя в первой группе испытуемых («до» реализации программы =25,682, «после» =28,409) и незначительный во второй («до» =24,188, «после» =24,625) (рисунок 28).



Рисунок 28 – Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭЛБ преподавателей в экспериментальной и контрольных группах «до» и «после» проведения программы

Сравнение средних значений коррелята ЭЛБ - уровня ЭИ в экспериментальной и контрольных группах также показало существенный рост данного показателя в первой группе испытуемых («до» =53,773 и «после» =67,318) и незначительный во второй группе («до» =49,563 и «после» =49,875) (Рисунок 29).



Рисунок 29 – Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭИ преподавателей в экспериментальной и контрольных группах «до» и «после» проведения программы

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что в экспериментальной группе преподавателей была выявлена существенная положительная динамика уровня ЭЛБ в сравнении с контрольной группой, после реализации, разработанной нами well-being – программы. Это позволяет говорить о том, что у преподавателей наблюдается повышение уровня ЭЛБ, соответственно и его предикторов, а именно уровня ЭИ, повышение уровня стрессоустойчивости и снижение параметров профессионального выгорания, что соответственно положительно скажется на социальном и экономическом функционировании преподавателя, а также будет способствовать производительности труда и качеству его профессионального общения со студентами, что является одним из основных факторов для достижения основной цели высшего образования – профессиональному становлению студента, через создание образовательной среды, где преподаватели и студенты стремятся к самореализации и разделяют ответственность за свое развитие и благополучие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании был рассмотрен конструкт эмоционально-личностное благополучие (ЭЛБ), проанализированы теоретические взгляды на данную проблематику и подтверждена актуальность заявленной темы.

Теоретический анализ позволил раскрыть понятие и содержание феномена ЭЛБ, в особенности необходимость его изучения в образовательном процессе.

Цель данной работы заключалась в выявлении динамики ЭЛБ участников образовательного процесса в условиях реализации well-being программы (студентов и преподавателей Томского политехнического университета). Задачи, поставленные для достижения цели исследования, были выполнены, тем самым цель достигнута.

Теоретический анализ и соответственно проведенное исследование позволяют сделать следующие выводы:

- изучение эмоционально-личностного благополучия, рассматриваемое как интеграция гедонистического и эвдемонистического подходов позволяет нивелировать проблемы как «субъективного», так и «психологического» благополучия;
- формой психологической поддержки для участников образовательного процесса могут выступать программы, разработанные на основе well-being – технологий;
- существуют различия в эмоционально-личностном благополучии студентов и преподавателей. Эти различия обусловлены отличающимся представлением о категории ЭЛБ и факторах, влияющих на его уровень. У студентов более выражен личностный аспект, соотносящийся с психологическим благополучием, касающийся реализации личностного потенциала в социуме. В то время как у преподавателей более выражен эмоциональный аспект, соотносящийся с субъективным благополучием, подразумевающий связь внутреннего благополучия с эмоциональной сферой.

- существует взаимосвязь между эмоционально-личностным благополучием и структурными параметрами эмоционального интеллекта участников образовательного процесса. У студентов с параметрами «самотивация» ($p \leq 0,01$); «управление своими эмоциями», «управление чужими эмоциями» ($p \leq 0,05$). У преподавателей с уровнем эмоционального интеллекта в целом ($p \leq 0,01$) и его параметрами «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «эмпатия» ($p \leq 0,01$); «управление чужими эмоциями», «самотивация» ($p \leq 0,05$);

- выявлены «группы риска» среди студентов и преподавателей, характеризующиеся пониженным уровнем эмоционально-личностного благополучия и его коррелятов параметров эмоционального интеллекта;

- включенность «групп риска» студентов и преподавателей в well-being – программы, разработанные с учетом выявленных различий, дают положительную динамику уровня ЭЛБ участников образовательного процесса, в отличие от контрольных групп.

Таким образом, полностью подтвердилась общая гипотеза о том, что существуют различия в эмоционально-личностном благополучии участников образовательного процесса, а именно студентов и преподавателей. Положительная динамика эмоционально-личностного благополучия достигается их включенностью в well-being – программы, разработанные на основе выявленных различий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011. – № 323-ФЗ (последняя редакция)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. – N 273-ФЗ (редакция от 30.04.2021)
3. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Из-во: «учитель», 2020. – 122 С.
4. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. / И.А. Баева. – СПб.: Союз, 2002. – 271 с.
5. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия [Текст] / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета, 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14
6. Биктагирова А. Р., Мешкова И. В. Проблема субъективного благополучия в зарубежной и отечественной психологии// Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2019. – С. 22-26
7. Биктагирова А. Р., Носова Л. М. Основные теоретические модели субъективного благополучия Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2019. – С.129-136
8. Бладыко А.В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей [Текст] // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф., г. Уфа, октябрь 2012. – С. 34-39
9. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб: Сударыня, 2016. – 32 с.

10. Бородовицына В.О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки// Педагогика и психология, 2020. – №4 – Том 8 : <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf>
11. Бочарова, Е.Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия [Текст] / Е.Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика, 2013. – Т. 13. – № 2–1. – С. 73–78.
12. Бызова В.М., Перикова Е.И. Представления молодежи о психологическом благополучии и стратегиях его достижения// Сибирский психологический журнал, 2018. – № 70. – С. 118–130
13. Василенко М. Основы социально-психологического тренинга, Феникс, 2014. – 125 с.
14. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И. В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во «Ось-89», 2007. – 255 с.
15. Весна Е.Б., Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: монография - ПетропавловскКамчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 246 с.
16. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 225 с.
17. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Базовые психологические потребности как источник внутренней мотивации и психологического благополучия у российских студентов // Психология индивидуальности: материалы IV Всероссийской научной конференции. -М.: Логос, 2012. – С. 298-307.
18. Григорова Ю. Б. Диагностика уровня эмоционального благополучия// Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс]: материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург: [б. и.], 2019. – С.105-113

19. Деменев, А.Г. Эвдемонистические и гедонистические теории в современных исследованиях счастья // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Философия, 2016. – №4. – С. 15-23.
20. Ермолаева М.В., Лубовский Д.В. Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры // Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология", 2017. – Выпуск 3. – С. 92-97
21. Зеер Е.Ф. Психология профессионального образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 416с.
22. Зиновьева Д. М. Нравственное самоопределение в отношениях с другими людьми и психологическое благополучие молодежи / Д. М. Зиновьева // Мир науки, 2017. – Том 5. – № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://mirnauki.com/PDF/55PSMN117.pdf> (дата обращения: 08.01.2021)
23. Ивлев Е.В., Микляева А.В. Психосоциальные ресурсы здоровья учащейся молодежи в отечественных и зарубежных эмпирических исследованиях // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена, 2017. – №. 186. – С. 19-31.
24. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Текст]: автореф. дис. доктора психологических наук / Идобаева О.А. – М., 2013. – 24 с
25. Кабанченко Е.А., Холодкова О.Г. Психологическое благополучие в студенческом возрасте // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XLI студенческой международной заочной научно-практической конференции. – М.: «МЦНО», 2017. – № 1(40).
26. Карапетян Л.В. Исследование параметров эмоционально-личностного благополучия российских студентов / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2018. – № 2. – С. 76 – 88

27. Карапетян Л. В. Особенности эмоционально-личностного благополучия педагогов / Карапетян Лариса Владимировна, Глотова Галина Анатольевна // Педагогическое образование в России, 2018. – № 9. – С. 44-51
28. Карапетян Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия. Автореферат на соиск. уч.степени доктора псих.наук. – Екатеринбург, 2019. – 52 с.
29. Карапетян Л.В. Эмоционально-личностное благополучие: монография / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова. Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 212 с.
30. Кисилева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых. Автореф. на соиск. к.псих.н. – Москва, 2015. – С.27
31. Козьмина, Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе [Текст] / Л.Б. Козьмина // Историческая и социально-образовательная мысль. – ИСОМ, 2013. – № 5 (11). – С. 216–218
32. Коломиец О. В., Фуника А. Связь психологического благополучия и компонентов эмоционального интеллекта у студентов// Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс]: материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.) / Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – Т. 1. – С. 129-136
33. Косякова, Е. В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения : учеб. пособие / Е. В. Косякова. – М.: РУДН, 2017. – 66 с.
34. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 480
35. Кутейников А.Н., Шандлоренко Д.Д. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации к учебному процессу// Фундаментальные исследования, 2015. – № 2 (часть 22) – С. 5019-5024

36. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-ое изд.- М.: Смысл, 2000. – 18 с. <http://publishing.smysl.ru/book/sgo/ManSGO.pdf>

37. Лукьянова М. В., Стебловская В. С. Эмоциональный интеллект как фактор психологической устойчивости личности// Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. И. В. Белашева. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – С.252-254

38. Люсин, Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004 – 320 с.

39. Машарская, О.С. Кросскультурные различия социальных представлений студентов о благополучии. Автореферат на соиск. уч. степени к. псих.н. – Курск, 2012 – 22 с.

40. Неретина Т. Г. Возможности сохранения психологического благополучия педагогов в процессе профессиональной деятельности// Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – Т. 1. – С.284-291

41. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография. – Волгоград, Изд-во Волгоградского института управления-филиала РАНХиГС, 2016. -168с.

42. Пахоль Б. Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы / Б. Е. Пахоль// Украинский психологический журнал, 2017. – № 1 (3). – С. 80 – 104.

43. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 159 с.

44. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – 146 с

45. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук, 19.00.01 / Г.Л. Пучкова. – Хабаровск, 2003. – 163 с.
46. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни / Том Рат, Джим Хартер ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишерз, 2011. — 148 с.
47. Райан Р. М., Деси Э. Л. Теория самодетерминации и поддержка внутренней мотивации, социальное развитие и благополучие /науч. перевод Р. А. Вороновой // Вестник Алтайского ГПУ, 2003. – № 3-1. – С. 97-111.
48. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. Пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
49. Селигман, М. Как научиться оптимизму. Измените свой взгляд на мир и свою жизнь. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 430 с.
50. Суховершина, Ю.В. и соавт. Тренинг коммуникативной компетентности [Текст] /Ю.В. Суховершина, Е.П. Тихомирова, Ю.Е. Скоромная – М.: Академический Проект; Трикста, 2006. – 112 с.
51. Творогова Н.Д. Саногенное поведение в контексте здорового образа жизни // Ж. Сеченовский вестник». 2017. – № 1(27). – С.50- 60
52. Творогова Н.Д., Кулешов В.А. Преподаватель отечественного вуза перед вызовами современности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2017. – №3. – С. 3-21.
53. Фатыхова, Р. М. Социально-психологический тренинг: учеб. пособие / Р. М. Фатыхова, Т. П. Иванченко. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2016. – 235 с.
54. Фесенко, П.П. Что такое психологическое благополучие? краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Семейная психология и семейная терапия, 2005. –N 2. –С. 116-131.

55. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки», 2016. – Том 4. – № 6 <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>

56. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / Пер. с англ. Перова Е.А. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2019. – 464 с.

57. Чуланова О.Л. Компетенции персонала в цифровой экономике: операционализация soft skills персонала организации с учетом ортобиотических навыков и навыков well-being // Вестник Евразийской науки, 2019. – №2. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://esj.today/PDF/22ECVN219.pdf> (дата обращения: 08.05.2021)

58. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы [Текст]: монография / Шамионов Р.М. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.

59. Шамионов Р.М., Григорьева, М.В. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал, 2017. – Т. 18. – №1. – С.41-51.

60. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика, 2005. – №3. – С. 95 - 129

61. Ященко Е. Ф. Самоактуализация и субъективное благополучие как социальнопсихологические проблемы профессионального образования: студенты и преподаватели университета // Вестник Южно-уральского государственного университета, 2012. – № 31. – С. 56-58.

62. Abdullaeva M.M. Psychological well-being as a resource of young adult's professional development// European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, 2020. – P. 204-211. DOI: 10.15405/epsbs.2020.10.04.26/ https://www.europeanproceedings.com/files/data/article/10038/11305/article_10038_11305_pdf_100.pdf

63. Asikainen, H., Hailikari, T., Mattsson, M. The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of

academic achievement // Journal of further and Higher Education, 2018. –T. 42. – №. 4. – P. 439-453.

64. Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969. – 170 p.

65. Diener E. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Personality and Social Psychology, 68, 653-663. – P.34

66. Diener, E. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research //Applied Psychology: Health and Well-Being, 2017. – T. 9. – №. 2. – P. 133-167.

67. Diener, E., Oishi, S., Tay, L. Advances in subjective well-being research //Nature Human Behaviour, 2018. – T. 2. – №. 4. – P. 253.

68. Golovey, L. A., Danilova, M. V., & Gruzdeva, I. A. (2019). Psycho-emotional well-being of high school students in relation to their readiness for professional self-determination. Psychological Science and Education. – 24(6). –P. 63-73. <https://doi.org/10.17759/pse.2019240606>

69. Golovey, L.A et al. The Role of Psychological Well-Being and Life Satisfaction in Perception of Daily Stress, 2018. – P. 23.

70. Hanssen, M.M et al. Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment //Journal of Happiness Studies, 2015. – T. 16. – №. 6. – P. 1525-1537.

71. Harets N.A., Hrysenko N.V. Role level of formation of emotional intelligence in the success overcoming life crisis, 2016. — T. 1, № 5 — P. 89 — 91.

72. Hinz A et al. Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R) //International Journal of Clinical and Health Psychology, 2017. – T. 17. – №. 2. – P. 161-170.

73. Kafka, G.J. The construct validity of Ryffs scales of psychological wellbeing (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being // Social Indicator Research, 2002. – Vol. 57. – P. 171-190

74. Karapetyan L.V. Occupation as a factor of personality subjective well-being / O.Y. Zotova, L.V. Karapetyan // Russian Psychological Society. Lomonosov

Moscow State University / Psychology in Russia: State of the Art. Volume 8. Issue 2, 2015. – P. 126 – 136

75. Ryff, C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology, 1995. Vol. 69. – P. 719–727.

76. Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. Perspectives on Psychological Science, 13(2). –P. 242-248.
<https://doi.org/10.1177/1745691617699836>

77. Tvorogova, N. D. State of social well-being (of educational process participants - students and teachers) / N. D. Tvorogova, D. V. Kuleshov, V. A. Kuleshov // International conference on Research in Engineering, Science and Technology : Conference Proceedings, New York, USA, 2020. – P. 33-47.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Математико-статистическая обработка уровня эмоционального интеллекта студентов

Б1– Входное тестирование в экспериментальной группе студентов

Описательные статистики					
шкалы	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
Эмоциональная осведомленность	24	7,0	16,0	10,958	3,5199
Управление своими эмоциями	24	4,0	16,0	8,833	2,7293
самомотивация	24	3,0	18,0	8,500	3,3232
эмпатия	24	5,0	18,0	8,625	2,9900
Управление чужими эмоциями	24	3,0	14,0	7,208	2,4134
ЭИ	24	24,0	72,0	44,125	12,2698
N валидных	24				

Б2 – Входное тестирование в контрольной группе студентов

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
Эмоциональная осведомленность	18	7,0	18,0	11,111	3,3936
Управление своими эмоциями	18	6,0	14,0	8,722	2,6965
самомотивация	18	4,0	17,0	8,833	3,3998
эмпатия	18	5,0	13,0	8,056	2,2089
Управление чужими эмоциями	18	4,0	14,0	7,333	2,0864
ЭИ	18	27,0	71,0	44,056	11,8891
N валидных	18				

Б 3 – Входное тестирование в общем массиве данных студентов

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
Эмоциональная осведомленность	42	7,0	18,0	11,024	3,4251
Управление своими эмоциями	42	4,0	16,0	8,786	2,6827
самомотивация	42	3,0	18,0	8,643	3,3190
эмпатия	42	5,0	18,0	8,381	2,6683
Управление чужими эмоциями	42	3,0	14,0	7,262	2,2530
ЭИ	42	24,0	72,0	44,095	11,9609
N валидных	42				

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Корреляционные связи между ЭЛБ студентов и структурными элементами ЭИ

			Эмоци ональн ая осведо мленно сть	Управл ение своими эмоция ми	Самом отивац ия	Эмпа тия	Управл ение чужими эмоция ми	ЭИ	ЭЛБ
Ро Спир мена	Эмоциона льная осведомл енность	Коэффициент корреляции	1,000	,373	,488*	,301	,507*	,801**	,042
		Знач. (двухсторонняя)	.	,073	,016	,153	,011	,000	,846
		N	24	24	24	24	24	24	24
	Управлен ие своими эмоциями	Коэффициент корреляции	,373	1,000	,836**	,468*	,575**	,697**	,440*
		Знач. (двухсторонняя)	,073	.	,000	,021	,003	,000	,031
		N	24	24	24	24	24	24	24
	самототи вация	Коэффициент корреляции	,488*	,836**	1,000	,508*	,627**	,812**	,561**
		Знач. (двухсторонняя)	,016	,000	.	,011	,001	,000	,004
		N	24	24	24	24	24	24	24
	эмпатия	Коэффициент корреляции	,301	,468*	,508*	1,000	,330	,565**	,363
		Знач. (двухсторонняя)	,153	,021	,011	.	,115	,004	,081
		N	24	24	24	24	24	24	24
	Управлен ие чужими эмоциями	Коэффициент корреляции	,507*	,575**	,627**	,330	1,000	,739**	,446*
		Знач. (двухсторонняя)	,011	,003	,001	,115	.	,000	,029
		N	24	24	24	24	24	24	24
	ЭИ	Коэффициент корреляции	,801**	,697**	,812**	,565**	,739**	1,000	,325
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,004	,000	.	,121
		N	24	24	24	24	24	24	24
	ЭЛБ	Коэффициент корреляции	,042	,440*	,561**	,363	,446*	,325	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,846	,031	,004	,081	,029	,121	.
		N	24	24	24	24	24	24	24

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

***. Корреляция значима на уровне 0.01 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Корреляционные связи между структурными элементами ЭИ и параметрами смысловых ориентаций студентов

			эмоц. освед	управ. св. эмоция ми	самомотива ц	эмпатия	управ. чуж. эмоц	Общ. уро в. ЭИ	цели_в_жизни	процесс_в_жизни	результ. жизни	локус_контр_Я	Локус_контр_жизнь	ТЖС
Ро Спи рме на	эмоц. освед	Коэф. корреляции	1,000	,747**	,745**	,754**	,664**	,869**	- ,067	,312	,089	,116	,271	,196
		Знач. (двухстор)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,755	,138	,681	,589	,201	,358
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	управ. св. эмоция ми	Коэф. корреляции	,747**	1,000	,855**	,726**	,701**	,900**	,070	,299	,089	,210	,114	,193
		Знач. (двухстор)	,000	.	,000	,000	,000	,000	,744	,156	,680	,324	,597	,367
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	самомотивац	Коэф. корреляции	,745**	,855**	1,000	,762**	,823**	,941**	,186	,523**	,352	,389	,285	,423*
		Знач. (двухстор)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,385	,009	,092	,060	,177	,039
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	эмпатия	Коэф. корреляции	,754**	,726**	,762**	1,000	,657**	,853**	- ,175	,261	,168	,086	,074	,127
		Знач. (двухстор)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,414	,219	,433	,688	,732	,555
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	управ. чуж. эмоц	Коэф. корреляции	,664**	,701**	,823**	,657**	1,000	,859**	,119	,469*	,360	,264	,275	,338
		Знач. (двухстор)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,578	,021	,084	,212	,194	,106
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Общ. уров. EQ	Коэф. корреляции	,869**	,900**	,941**	,853**	,859**	1,000	,081	,452*	,255	,277	,278	,332
		Знач. (двухстор)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,708	,027	,228	,190	,188	,113
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	цели_в_жизни	Коэф. корреляции	-,067	,070	,186	- ,175	,119	,081	1,000	,610**	,563**	,768**	,725**	,767**
		Знач. (двухстор)	,755	,744	,385	,414	,578	,708	.	,002	,004	,000	,000	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	процесс_в_жизни	Коэф. корреляции	,312	,299	,523**	,261	,469*	,452*	,610**	1,000	,747**	,879**	,803**	,945**
		Знач. (двухстор)	,138	,156	,009	,219	,021	,027	,002	.	,000	,000	,000	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	результ. жизни	Коэф. корреляции	,089	,089	,352	,168	,360	,255	,563**	,747**	1,000	,646**	,713**	,807**
		Знач. (двухстор)	,681	,680	,092	,433	,084	,228	,004	,000	.	,001	,000	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	локус_контр_Я	Коэф. корреляции	,116	,210	,389	,086	,264	,277	,768**	,879**	,646**	1,000	,741**	,899**
		Знач. (двухстор)	,589	,324	,060	,688	,212	,190	,000	,000	,001	.	,000	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

	локус контр _жизн ь	Коэф. корр еляции	,271	,114	,285	,074	,275	,278	,725 **	,803 **	,713 **	,741 **	1,00 0	,893 **
		Знач. (двухстор)	,201	,597	,177	,732	,194	,188	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	ТЖС	Коэф. корр еляции	,196	,193	,423 *	,127	,338	,332	,767 **	,945 **	,807 **	,899 **	,893 **	1,00 0
		Знач. (двухстор)	,358	,367	,039	,555	,106	,113	,000	,000	,000	,000	,000	.
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).														
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).														

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Математико-статистическая обработка уровня эмоционального интеллекта преподавателей

Г 1 – Входное тестирование в экспериментальной группе преподавателей

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
эмоц.осведомл.1	22	6,0	18,0	12,273	3,9180
управ.своимиэмоциями1	22	4,0	14,0	7,545	2,9069
самотивация1	22	6,0	14,0	9,500	2,5213
эмпатия1	22	7,0	18,0	12,864	3,0752
управ.чуж.эмоциями1	22	6,0	18,0	11,591	3,5005
ЭИ	22	39,0	76,0	53,773	11,1949
N валидных (по списку)	22				

Г 2 – Входное тестирование в контрольной группе преподавателей

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
эмоц.осведомл.1	16	6,0	18,0	10,625	3,6309
управ.своимиэмоциями1	16	4,0	14,0	8,062	2,4622
самотивация1	16	7,0	14,0	9,250	2,4358
эмпатия1	16	6,0	16,0	10,563	2,7561
управ.чуж.эмоциями1	16	6,0	18,0	11,125	3,0957
ЭИ	16	35,0	75,0	49,563	11,4249
N валидных (по списку)	16				

Г 3 – Входное тестирование в общем массиве данных преподавателей

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
эмоц.осведомл.1	38	6,0	18,0	11,579	3,8389
управ.своимиэмоциями1	38	4,0	14,0	7,763	2,7057
самотивация1	38	6,0	14,0	9,395	2,4554
эмпатия1	38	6,0	18,0	11,895	3,1261
управ.чуж.эмоциями1	38	6,0	18,0	11,395	3,3006
ЭИ	38	35,0	76,0	52,000	11,3352
N валидных (по списку)	38				

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Оценка уровней профессионального выгорания по методике К. Маслач, С. Джексон

Д 1 – средние параметры шкал

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень М	Высокий уровень Н
Эмоциональное истощение (среднее - 19,73)	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация (среднее - 7,78)	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма (среднее - 32,93)	37 и больше	31-36	30 и меньше

Д 2 – Шкала «Эмоциональное истощение»

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
Эмоциональное истощение	22	2,0	54,0	22,909	14,7387
N валидных (по списку)	22				

Д 3 – Шкала «Деперсонализация»

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
деперсонализация	22	1,0	29,0	9,045	7,6375
N валидных (по списку)	22				

Д 4 – Шкала «Редукция профессиональных достижений»

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения
редукция профессиональных достижений	22	18,0	48,0	35,591	6,7518
N валидных (по списку)	22				

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Корреляционные связи между ЭЛБ преподавателей и структурными элементами ЭИ

Корреляции									
			Эмоцио нальная осведо мленно сть	Управлен ие своими эмоциями	самототи вация	эмпатия	Управлен ие чужими эмоциями	Уровень ЭИ	ЭЛБ
Ро Спирм ена	Эмоцио нальная осведом ленност ь	Коэффициент корреляции	1,000	,579**	,653**	,720**	,661**	,813**	,555**
		Знач. (двухсторонняя)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Управле ние своими эмоция ми	Коэффициент корреляции	,579**	1,000	,763**	,587**	,535**	,791**	,484**
		Знач. (двухсторонняя)	,000	.	,000	,000	,001	,000	,002
		N	38	38	38	38	38	38	38
	самото тивация	Коэффициент корреляции	,653**	,763**	1,000	,723**	,767**	,910**	,334*
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,040
		N	38	38	38	38	38	38	38
	эмпатия	Коэффициент корреляции	,720**	,587**	,723**	1,000	,790**	,887**	,475**
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,003
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Управле ние чужими эмоция ми	Коэффициент корреляции	,661**	,535**	,767**	,790**	1,000	,872**	,360*
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,001	,000	,000	.	,000	,026
		N	38	38	38	38	38	38	38
	Уровень ЭИ	Коэффициент корреляции	,813**	,791**	,910**	,887**	,872**	1,000	,471**
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,003
		N	38	38	38	38	38	38	38
	ЭЛБ	Коэффициент корреляции	,555**	,484**	,334*	,475**	,360*	,471**	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,002	,040	,003	,026	,003	.
		N	38	38	38	38	38	38	38
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).									
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).									

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Корреляционные связи между ЭЛБ преподавателей и уровнями стрессоустойчивости и профессионального выгорания

Корреляции								
			ЭЛБ	стресс	Эмоцион альное истощени е	деперсон ализация	редукци я	ЭВ
Ро Спирмен а	ЭЛБ	Коэффициент корреляции	1,000	-,072	,186	,016	,220	,208
		Знач. (двухсторонняя)	.	,751	,407	,944	,325	,353
		N	22	22	22	22	22	22
	стресс	Коэффициент корреляции	-,072	1,000	-,089	-,198	-,108	-,111
		Знач. (двухсторонняя)	,751	.	,694	,376	,632	,622
		N	22	22	22	22	22	22
	эмоцион альное истощен ие	Коэффициент корреляции	,186	-,089	1,000	,679**	-,336	,875**
		Знач. (двухсторонняя)	,407	,694	.	,001	,126	,000
		N	22	22	22	22	22	22
	деперсо нализац ия	Коэффициент корреляции	,016	-,198	,679**	1,000	-,140	,754**
		Знач. (двухсторонняя)	,944	,376	,001	.	,535	,000
		N	22	22	22	22	22	22
	редукция	Коэффициент корреляции	,220	-,108	-,336	-,140	1,000	-,454*
		Знач. (двухсторонняя)	,325	,632	,126	,535	.	,034
		N	22	22	22	22	22	22
	ЭВ	Коэффициент корреляции	,208	-,111	,875**	,754**	-,454*	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,353	,622	,000	,000	,034	.
		N	22	22	22	22	22	22
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).								
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).								

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Корреляционные связи между ЭИ преподавателей и уровнем стрессоустойчивости

			эмоц.о сведом леннос ть	управ.с воими эмоция ми	самот ивация	эмпатия	управ. чужими эмоция ми	Уровен ь ЭИ	уровень стрессоу стойчиво сти
Ро Спи рме на	Эмоцио нальная осведом ленност ь	Коэффициент корреляции	1,000	,579**	,653**	,720**	,661**	,813**	-,173
		Знач. (двухсторон.)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,441
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Управле ние своими эмоция ми	Коэффициент корреляции	,579**	1,000	,763**	,587**	,535**	,791**	-,463*
		Знач. (двухсторон.)	,000	.	,000	,000	,001	,000	,030
		N	38	38	38	38	38	38	22
	самот ивация	Коэффициент корреляции	,653**	,763**	1,000	,723**	,767**	,910**	-,530*
		Знач. (двухсторон.)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,011
		N	38	38	38	38	38	38	22
	эмпатия	Коэффициент корреляции	,720**	,587**	,723**	1,000	,790**	,887**	,000
		Знач. (двухсторонн.)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,999
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Управле ние чужими эмоция ми	Коэффициент корреляции	,661**	,535**	,767**	,790**	1,000	,872**	-,389
		Знач. (двухсторон.)	,000	,001	,000	,000	.	,000	,073
		N	38	38	38	38	38	38	22
	Уровень ЭИ	Коэффициент корреляции	,813**	,791**	,910**	,887**	,872**	1,000	-,419
		Знач. (двухсторон.)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,052
		N	38	38	38	38	38	38	22
	уровень стрессо устойчи вости	Коэффициент корреляции	-,173	-,463*	-,530*	,000	-,389	-,419	1,000
		Знач. (двухст.)	,441	,030	,011	,999	,073	,052	.
		N	22	22	22	22	22	22	22
	Эмоцио нальное истоще ние	Коэффициент корреляции	,207	,335	,316	,314	,167	,433*	-,089
		Знач. (двухсторон.)	,356	,128	,152	,154	,459	,044	,694
		N	22	22	22	22	22	22	22
	деперсо нализац ия	Коэффициент корреляции	,216	,136	,215	,221	,116	,301	-,198
		Знач. (двухсторон.)	,334	,547	,337	,324	,606	,173	,376
		N	22	22	22	22	22	22	22
	редукци _проф. достиже ний	Коэффициент корреляции	,014	-,091	,050	-,196	,062	-,096	-,108
		Знач. (двухсторон.)	,950	,687	,825	,382	,784	,671	,632
		N	22	22	22	22	22	22	22

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Краткое содержание well-being – программы «Оптимизация ЭЛБ участников образовательного процесса» мероприятия для студентов

И 1 – Выдержка из методических указаний по мероприятию «BootCamp. Введение в корпоративную культуру университета для облегчения адаптации первокурсников к новой среде»

Для студентов первого курса весьма актуальным становится приспособление к изменяющимся условиям, то есть проблема адаптации. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в ВУЗе. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Деадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, это блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушением психического здоровья.

Процессы адаптации будут успешно проходить, если они будут строиться на понимании корпоративных ценностей университета. Мощным инструментом, позволяющим ориентировать всех участников образовательного процесса на единые цели является корпоративная культура. Именно она делает организацию уникальной, формирует ее историю и организационную структуру, правила коммуникации и принятия решений, внутренние ритуалы и легенды.

Цель данного мероприятия–сформировать у участников общее представление о корпоративной культуре университета, обучить навыкам поведенческих норм на основе корпоративных ценностей.

Задачи:

1. Сформировать у первокурсников общее представление о сущности корпоративной культуры.
2. Ознакомить студентов с элементами корпоративной культуры университета.
3. Научить студентов видеть и анализировать события, влияющие на формирование корпоративной культуры.
4. Обучить навыкам внедрения главных ценностей университета.

Общие характеристики BootCamp

Формат проведения: мероприятие будет проводится в форме BootCamp (дословно – «лагерь для новичков»). Такой формат сочетает в себе разные виды активностей с погружением в новое знание и с вовлечением в новые навыки. Современный формат BootCamp будет интересен молодому поколению.

Целевая группа: первый курс студентов университета

Временной ресурс: 17 аудиторных часов

Планируемые результаты BootCamp:

- у студентов будет сформировано понимание о необходимости знания основных элементов корпоративной культуры университета;
- участники смогут овладеть практическими навыками создания и внедрения моральных и этических норм в университете на основе собственных принципов поведения;
- студенты будут иметь возможность ощутить вовлеченность в процесс формирования корпоративной культуры и использования приемов внедрения корпоративных норм и правил.

Содержательная часть BootCamp (мероприятия)

- Кейс «Образ университета»;
- Мини игра «Корпоративный след»;
- «Корпоративные нельзя личные: где поставить запятую или равно»;
- Кейс «Стандарты внешнего вида студента и преподавателя»;
- Мини игра Сторителлинг как основа трансляции ценностей университета»;
- Кейс «Ритуал вашей группы»

И 2 – Выдержка из методических указаний по мероприятию «Питч-сессия «Офлайн нельзя онлайн»»

Цель мероприятия – продемонстрировать студентам значимость по нахождению своего баланса между онлайн и офлайн соотношением в образовании, общении, развитии своего личностного и профессионального потенциала

Задачи мероприятия:

- развитие у студентов навыков публичного выступления в формате питч-сессии;
- актуализация процесса поиска своего баланса между онлайн и офлайн соотношением в жизни и учебе
- обсуждение методик защиты от «информационного перегруза»

Участники: студенты 1 курса ТПУ.

Место проведения: онлайн/офлайн формат (по ситуации)

Продолжительность: 1,5 часа

Ход мероприятия

1. Создание профиля мероприятия

Создается профиль мероприятия в социальной сети Вконтакте. В профиле мероприятия размещаются все материалы, результаты, опросы.

2. Анонс

За месяц до проведения мероприятия дается анонс в социальных сетях ВКонтакте, Инстаграмм и др., на сайте ТПУ, через кураторов 1 курса.

Суть мероприятия:

На питч-сессии студенты выступают с 2-3 минутным заранее подготовленным докладом (или заранее присланным видеороликом) с определённой позицией на заявленную тему.

Участник может занять одну из двух позиций:

- «Офлайн, нельзя онлайн»
- «Офлайн нельзя, онлайн»

По занятой позиции студент может выбрать одну из перечисленных тем или предложить свою. Темы: Учеба, Знакомство, Общение с друзьями, Семья, Любовь, Здоровье, Искусство и т.д.

3. Регистрация

Студенты регистрируются в профиле мероприятия, присылая комментарий «я участвую» с указанием темы и позиции. Например: «Я участвую заниматься спортом офлайн, нельзя онлайн» или «Я участвую знакомиться с девушками офлайн нельзя, онлайн».

4. Студенты выступают (или фасилитатор включает присланные ролики) в соответствии с установленной очередностью. После каждого выступления отводится 3 минуты на 1-2 короткие вопросы от участников.

По мере выступления модератор размещает фото выступающего с темой в профиле мероприятия. После всех выступлений все участники (и выступающие и слушающие) голосуют за выступления.

И 3 – Выдержка из электронного курса «Развитие эмоционального интеллекта»

Участники: студенты 1-го курса

Срок реализации: 1 семестр

Временной ресурс: 16 часов аудиторной работы;
36 часов самостоятельной работы

Адрес курса: <https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=2390>

Главная страница курса:

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Преподаватель: **Родионова Елена Викторовна**

-  **Объявления преподавателя**
-  **Форум вопрос-ответ**

Блок курса:

Тема 1. Эмоциональный интеллект: сущность и уровни

НЕДЕЛИ 1-2

Теоретический материал

 Лекция 1. Эмоциональный интеллект: сущность и уровни

Дополнительный материал

 Дополнительная литература по теме 1

 Эмоциональный интеллект 2.0

 Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика

Оцениваемые задания

 Задание к лекции 1

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Краткое содержание well-being – программы «Оптимизация ЭЛБ участников образовательного процесса» мероприятия для преподавателей

К 1 – Выдержка из электронного курса «Эмоциональный интеллект в профессиональной деятельности преподавателя»

Участники: преподаватели ТПУ

Срок реализации: по мере набора групп

Временной ресурс: 36 часов самостоятельной работы

Адрес курса: <https://design.lms.tpu.ru/course/view.php?id=3981>

Блок курса:

4. эмоциональное выгорание преподавателя

Скрыто от студентов

Теоретические материалы

- Лекция. Эмоциональное выгорание
- Видеолекция. Эмоциональное выгорание
- Вопросы для самоконтроля

Дополнительные материалы

- Медитация. Профилактика эмоционального выгорания
- Упражнение. Освобождение от негативных эмоций. Выброс в Нейрографике

Тесты

- Тест «Диагностика профессионального «выгорания»»
- Тест на эмоциональное выгорание по В.В. Бойко (по желанию)

Задание

- «Плюсы-минусы»

Видеолекция. Стресс и стрессоустойчивость преподавателя

The video lecture interface shows a woman in a blue top speaking. To her left is a graph illustrating the stress response curve. The y-axis is labeled 'Производительность' (Productivity) and the x-axis is labeled 'Покрой' (Stress). The curve starts at 'Покрой' (Stress), rises through 'Зустресс' (Eustress) to a peak labeled 'Очень классно' (Very cool), and then falls through 'Дистресс' (Distress). The peak is labeled 'Зона хорошего стресса' (Zone of good stress) and 'Наша цель – всегда оставаться здесь' (Our goal is to always stay here). The rising part of the curve is labeled 'Дело пошло' (Things are getting going) and 'Скучно' (Boring). The falling part is labeled 'Усталость' (Fatigue), 'Истощение' (Exhaustion), 'Срыв здоровья' (Health breakdown), and 'Выгорание, хроническая усталость' (Burnout, chronic fatigue). A play button is visible on the graph.

К 2 - Выдержка из методических указаний по мероприятию Челлендж «Цифровое молчание»

Цель мероприятия – подчеркнуть значимость и ценность реального общения, показать возможность осмысления своей зависимости от онлайн коммуникации

Задачи мероприятия:

- показать возможные механизмы социализации помимо социальных сетей (реальное общение, семья, клубы по интересам и т.д.);
- актуализировать процесс самоанализа зависимости от онлайн коммуникации;
- обсудить методики отключения от «информационного шума»

Участники: студенты и преподаватели.

Место проведения: Социальная сеть ВКонтакте; итоговая сессия онлайн/офлайн формат (по ситуации)

Ход мероприятия

1.Создание профиля мероприятия

Создается профиль мероприятия в социальной сети ВКонтакте. В профиле мероприятия размещаются все материалы, результаты, опросы.

2.Анонс

За неделю до проведения мероприятия дается анонс в социальной сети ВКонтакте, на сайте ТПУ, через кураторов 1курса. Суть мероприятия – не выходить в сеть ВКонтакте 1 день с 8.00 до 24.00 (для чистоты эксперимента-желательно не выходить и в другие сети.

3. Регистрация

Желающие регистрируются в профиле мероприятия «Цифровое молчание» - присылая комментарий «я участвую». Накануне проведения мероприятия модератор делает рассылку – напоминание всем участникам о старте мероприятия в 8.00.

4. Проведение

- В день мероприятия участники не должны выходить в сеть ВКонтакте с 8.00 до 24.00 (желательно другие сети также исключить).
- В течении дня необходимо сфотографировать или снять видео себя за каким-то занятием в день челленджа (фото выкладывается после окончания челленджа).
- После этого, в течении следующего дня все участники выкладывают своё фото с челленджа с #цифровоемолчание. Под фото и видео желательно оставлять комментарии (что делаете, ваши эмоции, ваши мысли, ощущения и т.д.). Приветствуется комментарии и «лайки» к другим фотографиям.

5. Итоговая сессия

Проводится через два дня после мероприятия (после обработки данных опроса и фото). В онлайн (или офлайн) формате фасилитатор обсуждает результаты с участниками.

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Сравнительный анализ рангов ЭЛБ и ЭИ студентов

Л 1 – Сравнительный анализ рангов ЭЛБ и ЭИ в экспериментальной группе студентов «до» и «после» реализации well-being – программы

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
ЭЛБ «до» и «после»	Отрицательные ранги	1 ^a	6,50	6,50
	Положительные ранги	22 ^b	12,25	269,50
	Совпадающие наблюдения	1 ^c		
	Всего	24		
ЭИ «до» и «после»	Отрицательные ранги	1 ^d	1,00	1,00
	Положительные ранги	23 ^e	13,00	299,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^f		
	Всего	24		

Л 2 – Сравнительный анализ рангов ЭЛБ и ЭИ в контрольной группе студентов «до» и «после» реализации well-being – программы

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
ЭЛБ «после» - ЭЛБ «до»	Отрицательные ранги	3 ^a	6,50	19,50
	Положительные ранги	11 ^b	7,77	85,50
	Совпадающие наблюдения	4 ^c		
	Всего	18		
ЭИ2 «после»- ЭИ «до»	Отрицательные ранги	4 ^d	6,63	26,50
	Положительные ранги	10 ^e	7,85	78,50
	Совпадающие наблюдения	4 ^f		
	Всего	18		

ПРИЛОЖЕНИЕ М

Сравнительный анализ рангов ЭЛБ и ЭИ преподавателей

М 1 – Сравнительный анализ рангов ЭЛБ и ЭИ в экспериментальной группе преподавателей «до» и «после» реализации well-being – программы

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
ЭЛБ «после» и «до»	Отрицательные ранги	0 ^a	,00	,00
	Положительные ранги	21 ^b	11,00	231,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^c		
	Всего	22		
ЭИ «после» и «до»	Отрицательные ранги	1 ^d	2,00	2,00
	Положительные ранги	21 ^e	11,95	251,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^f		
	Всего	22		

М 2 – Сравнительный анализ средних рангов ЭЛБ в экспериментальной и контрольной группах преподавателей «до» и «после» реализации программы

Ранги				
	группа	N	Средний ранг	Сумма рангов
ЭЛБ «до»	экспериментальная	22	21,23	467,00
	контрольная	16	17,13	274,00
	Всего	38		
ЭЛБ «после»	экспериментальная	22	23,80	523,50
	контрольная	16	13,59	217,50
	Всего	38		

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Родионова Елена Викторовна
Проверяющий: APlCorp (support@tpu.ru / ID: 4)
Организация: Томский политехнический университет
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://tpu.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 946314
Начало загрузки: 30.05.2021 06:21:04
Длительность загрузки: 00:00:14
Имя исходного файла: TPU1138003.docx
Название документа: TPU1138003.docx
Размер текста: 1 кБ
Символов в тексте: 110698
Слов в тексте: 12835
Число предложений: 692

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 30.05.2021 06:21:18
Длительность проверки: 00:00:42
Комментарии: не указано
Поиск с учетом редактирования: да
Модуль поиска: ИПС, Адилет, Библиография, Сводная коллекция ЗБС, Интернет Плюс, Сводная коллекция РГБ, Цитирование, Переводные заимствования (RuEn), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu), Переводные заимствования издательства Wiley (RuEn), eLIBRARY.RU, СПС ГАРАНТ, Медицина, Диссертации НББ, Перефразирование по eLIBRARY.RU, Перефразирование по Интернету, Патенты СССР, РФ, СНГ, Шаблоны фразы, Модуль поиска "ТПУ", Кольцо вузов, Издательство Wiley, Переводные заимствования



ЗАИМСТВОВАНИЯ
7,54%

САМОЦИТИРОВАНИЯ
0%

ЦИТИРОВАНИЯ
10,89%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
81,57%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающих или почти совпадающих с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общепотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которому шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, самцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте	Комментарии
[01]	8,84%	8,84%	не указано	раньше 2011	Цитирование	36	36	
[02]	0,52%	2,38%	ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ. http://elibrary.ru	28 Янв 2018	eLIBRARY.RU	11	19	
[03]	0,8%	2,3%	Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии. http://elibrary.ru	04 Мая 2017	Перефразирование по eLIBRARY.RU	6	4	
[04]	0,63%	1,9%	Каралетян, Лариса Владимировна Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.01 Екатеринбург 2018 http://dlib.ru	30 Мая 2019	Сводная коллекция РГБ	4	8	
[05]	0,21%	1,87%	ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ. http://elibrary.ru	28 Янв 2018	Перефразирование по eLIBRARY.RU	7	5	
[06]	0,07%	1,85%	Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии http://mir-nauki.com	03 Сен 2017	Интернет Плюс	4	10	
[07]	0%	1,85%	https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf https://mir-nauki.com	26 Мая 2021	Интернет Плюс	0	10	
[08]	0%	1,85%	https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf https://mir-nauki.com	09 Июнь 2020	Интернет Плюс	0	10	
[09]	0%	1,85%	https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf https://mir-nauki.com	16 Июнь 2020	Интернет Плюс	0	10	

Благополучие личности: проблемы и