

СТАТЬИ

УДК 378.1

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ВУЗА ПРИ ПАНДЕМИИ**

¹Авдеева А.П., ²Журавлев А.К., ¹Нечушкин Ю.В., ¹Сафонова Ю.А., ¹Цыганенко О.С.

¹ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет)», Москва, e-mail: safonova@bmstu.ru;

²ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет
имени Н.И. Пирогова», Москва, e-mail: al.zhuravleff@mail.ru

В статье представлены результаты исследования психологического благополучия преподавателей в условиях социальной карантинной изоляции (пандемия COVID-19). Психологическое благополучие рассмотрено как феномен, обеспечивающий устойчивость и профессиональную эффективность личности. Уровень психологического благополучия позволяет противостоять стрессу, в том числе в условиях изоляции. Представлены содержательные компоненты психологического благополучия: 1) социально-перцептивный компонент – восприятие и оценка изменившихся условий образовательной деятельности, социальной среды; 2) аффективный компонент – эмоционально-оценочная сторона субъектно-средового взаимодействия и 3) мотивационный компонент – насыщенность, осмысленность жизни, степень удовлетворенности значимых потребностей личности. Раскрыто содержательное наполнение этих компонентов. Изучение этих компонентов осуществлялось с помощью тест-опросника субъективного благополучия и специально разработанной анкеты. В исследовании приняли участие 110 преподавателей технического вуза. Показано, что психологическое благополучие преподавателей в условиях пандемии зависит от профессиональной мотивации (интереса, вовлеченности в профессиональную деятельность); эмоционального состояния (отсутствия выгорания, тревожности, невротичности) и использования конструктивных поведенческих стратегий. Рассмотрены содержательные компоненты психологического благополучия в разных возрастных группах преподавателей. Выявлено, что наиболее гибкие поведенческие стратегии характерны для возрастных групп: 25–35 лет и 45–55 лет. Наибольшие показатели психической напряженности присущи женщинам-преподавателям в возрасте 35–45 лет.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личностный рост, социальная изоляция, карантин, удовлетворенность жизнью, мотивация профессиональной деятельности, самоэффективность, творческая реализация

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY TEACHERS IN PANDEMIC

¹Avdeeva A.P., ²Zhuravlev A.K., ¹Nechushkin Yu.V., ¹Safonova Yu.A., ¹Tsyganenko O.S.

¹Bauman Moscow State Technical University (National Research University),
Moscow, e-mail: safonova@bmstu.ru;

²Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, e-mail: al.zhuravleff@mail.ru

The article presents the results of the study of psychological well-being of teachers in conditions of social quarantine isolation (COVID-19 pandemic). Psychological well-being is considered as a phenomenon that provides stability and professional effectiveness of an individual. The level of psychological well-being will allow to resist stress, including in isolation. The components of psychological well-being are presented: 1) social and perceptual component – perception and assessment of the changed conditions of educational activity, social environment; 2) the affective component – the emotional and evaluative side of the subjective and environmental interaction and 3) the motivational component – the saturation, meaningfulness of life, the degree of satisfaction of the significant needs of the individual. The content of these components is disclosed. The study of these components was carried out using the test of subjective well-being and specially designed questionnaire. The study involved 110 teachers of technical university. It is shown that psychological well-being of teachers in pandemic depends on professional motivation (interest, involvement in professional activities); emotional state (lack of burnout, anxiety, neuroticism) and the use of constructive behavioral strategies. The content components of psychological well-being in different age groups of teachers are considered. It was revealed that the most flexible behavioral strategies are characteristic for the age groups: 25-35 years and 45-55 years. The highest indicators of psychological tension are in women-teachers aged 35-45.

Keywords: psychological well-being, personal growth, social isolation, quarantine, life satisfaction, motivation of professional activity, self-efficacy, creative realization

Поле концептуализации проблемы психологического благополучия личности представлено такими направлениями исследования в психологии личности, медицинской психологии, педагогической психологии, как: 1) описание объема и контента определяемого термина; 2) фокусировка на различиях между изучаемым понятием и близкими терминами; 3) разра-

ботка моделей, отражающих структурные компоненты.

Теоретический анализ основных подходов к изучению проблемы психологического благополучия личности представлен в ряде современных исследований [1–3]. Истоки исследования данного феномена заложены в работах Н. Брэдберна, который вводит в научный обиход термин психоло-

гическое благополучие как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Показателем психологического благополучия личности является баланс позитивных и негативных эмоций.

В гедонистической парадигме проблема представлена через понятие субъективного благополучия личности – удовлетворенность жизнью, отсутствие негативного аффекта и преобладание в жизни положительных эмоций [4]. Эмоциональный и когнитивный компоненты субъективного благополучия человека отражают соотношение: 1) положительных и отрицательных эмоций в разных сферах; 2) качество жизнедеятельности и удовлетворенности ею.

Дальнейшее развитие теории психологического благополучия опирается на понятия личностного развития, самосовершенствования личности. К. Рифф разработала одну из первых эвдемонистических моделей психологического благополучия, выделив такие ее компоненты, как цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. В модели психологического благополучия Р. Райан и Э. Диси представлены такие компоненты, как автономия, компетентность и взаимосвязь с другими людьми.

В отечественной психологии проблема психологического благополучия широко представлена в работах Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко. Данные авторы, опираясь на концепцию К. Рифф, рассматривают психологическое благополучие личности как «интегральный показатель степени направленности на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степень реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» [3, с. 103].

Психологическое благополучие субъектов образовательной деятельности представлено в ряде современных исследований. В работе И.В. Заусенко [5] психологическое благополучие педагога рассматривается как система отношений к себе и другим, к жизни и профессиональной деятельности. Именно социально-психологическая категория «отношения личности» отражает многообразие качественных характеристик активности личности педагога в профессиональной среде. Направленность личности преподавателя на позитивность и профессионально-личностное развитие определяет уровень психологического благополучия.

Результаты исследования гендерных аспектов психологического благополучия

педагогов показали, что мужчины ниже, чем женщины, оценивают уровень своего психологического благополучия. При этом наиболее выраженные отличия были получены по отношениям с окружающими и личностному влиянию в среде. Позитивное психологическое благополучие педагога связано с переживанием чувства удовлетворенности жизнью, профессиональной деятельностью, направленностью на личностное саморазвитие [6].

Результаты эмпирического исследования возрастных закономерностей психологического благополучия у преподавателей университета представлены в работе Е.А. Воужиной и М.И. Постниковой [7]. Сравнительный анализ разных возрастных групп преподавателей, имеющих разный опыт работы, показал зависимость уровня психологического благополучия преподавателей от возраста. Наиболее высокие значения психологического благополучия у преподавателей со стажем работы свыше 30 лет.

В медико-психологическом направлении исследования психологического благополучия [8] выявлены личностные факторы нарушения здоровья и профессиональной самореализации у преподавателей вуза. Наиболее выраженный риск нарушения психофизиологических состояний у гипертимического, демонстративного и эмотивного типов. Был определен гендерный аспект потенциала риска – неадекватные эмоциональные реакции у женщин; возникновение депрессивных состояний и усиление ситуативной тревожности у мужчин.

Особенности психоэмоционального состояния школьных преподавателей в период пандемии COVID-19 отражены в работе О.Б. Михайловой и Е.С. Фаренниковой [9]. Результаты эмпирического исследования показали, что условия самоизоляции повлияли отрицательно на самочувствие педагогов, что выразилось в снижении их энергетических возможностей, нарушениях эмоционально-волевой саморегуляции.

Таким образом, проведенный теоретический анализ показал, что феномен психологического благополучия преподавателей является важнейшим условием эффективности их профессиональной деятельности. При этом он характеризует условия и возможности эффективного функционирования человека, реализацию его творческого потенциала. В период карантинной изоляции на психологическое благополучие личности оказывает влияние неопределенность социальной ситуации, угроза жизни, здоровью, и, с другой стороны, именно уровень психологического благополучия как много-

мерный конструкт позволяет противостоять этим стрессорам.

Совокупность личностных ресурсов, обеспечивающих психологическое благополучие, влияет и определяет успешность образовательной деятельности, взаимодействия преподавателей вуза в социальной среде в период карантинной социальной изоляции. Проявлением психологического благополучия личности преподавателя вуза выступает удовлетворенность жизнью в целом, удовлетворенность повседневной профессиональной деятельностью и, конечно, удовлетворенность важнейшей составляющей образовательной деятельности – коммуникациями. Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью оказывает влияние на поведение, поступки человека, его жизненный настрой [10; 11]. Показателями психологического благополучия личности являются также степень эмоционального и физического комфорта: эмоциональной стабильности, позитивности, ощущения здоровья, хорошего физического самочувствия и жизненного тонуса.

В исследовании мы опираемся на теоретико-методологический подход К. Рифф, в соответствии с которым эквивалентом психологического благополучия личности является личностный рост, реализация профессионально-творческого потенциала, обусловленные эффективной психофизиологической саморегуляцией. Мы рассматриваем психологическое благополучие преподавателей в условиях социальной карантинной изоляции как «палитру» отношений личности в этой ситуации: к себе, другим, деятельности. Они отражают разные аспекты (стороны) взаимодействия преподавателей в новой социальной ситуации и структурно могут быть представлены следующим образом: 1) социально-перцептивный компонент – восприятие и оценка изменившихся условий образовательной деятельности, социальной среды; 2) аффективный компонент – эмоционально-оценочная сторона субъектно-средового взаимодействия и 3) мотивационный компонент – насыщенность, осмысленность жизни, степень удовлетворенности значимых потребностей личности.

Цели и задачи исследования: изучение компонентов психологического благополучия преподавателей технического вуза в условиях пандемии. В фокусе нашего исследования внимания были гендерные и возрастные особенности восприятия профессиональной деятельности, особенности социального взаимодействия, профессиональная мотивация у преподавателей вуза в ситуации социальной карантинной изо-

ляции. Сбор эмпирического материала осуществлялся в конце июня 2020 г.

В исследовании приняли участие 110 преподавателей вуза. Из них 10 мужчин и 26 женщин в возрасте 25–35 лет; 8 мужчин и 8 женщин в возрасте 35–45 лет; 12 мужчин и 24 женщины в возрасте 45–55 лет; 8 мужчин и 14 женщин старше 55 лет.

Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании психологического благополучия преподавателей вуза в условиях карантинной социальной изоляции были использованы две группы методов: психодиагностические методы – анкетирование, опрос; и метод статистической обработки данных. Диагностика аффективного и мотивационного компонентов психологического благополучия преподавателей осуществлялась с применением теста-опросника «Шкала субъективного благополучия» [12]. Она включает 17 утверждений, выявляющих эмоциональные состояния, самочувствие (физические симптомы) и удовлетворенность социальным положением, представленные шестью кластерами: 1) напряженность и чувствительность; 2) психоэмоциональная симптоматика; 3) изменения настроения; 4) значимость социального окружения; 5) самооценка здоровья и 6) степень удовлетворенности повседневной жизнью. Для изучения социально-перцептивного и мотивационного компонентов психологического благополучия преподавателей вуза была специально разработана анкета, включающая вопросы о социально-организационных проблемах дистанционного обучения, восприятии ситуации социальной изоляции и поведенческих стратегиях.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью изучения *социально-перцептивного компонента* психологического благополучия преподавателей вуза в условиях карантинной изоляции были проанализированы ответы респондентов о проблемах дистанционного обучения. Компонент включает в себя кластеры: восприятие эффективности дистанционного обучения (ДО); плюсов и минусов ситуации; выбор средства коммуникации; конструктивность восприятия новой социальной реальности (табл. 1).

При ответе на вопрос об эффективности дистанционного обучения более 90% респондентов всех возрастных групп отметили, что недистанционное обучение более эффективно, но в сложившейся социальной ситуации это лучше, чем отменить учебный процесс вообще.

Таблица 1

Социально-перцептивный компонент психологического благополучия преподавателей

Социально-перцептивный компонент	Варианты ответов	Процент ответов
Оценка эффективности ДО	Эффективно	10%
	Неэффективно	90%
Наиболее эффективное средство коммуникации в условиях ДО	E-mail	60%
	Вебинар	20%
	Видеосервисы (Skype, open meetings и пр.)	18%
	Другое	12%
Плюсы	Освоил новые технологии	39%
	Развитие у студентов навыков НИР	38%
	Экономия времени «на дороге»	36%
	Появилось время на саморазвитие	35%
	Не вижу преимуществ	35%
Минусы	Сложности обратной связи	36%
	Непривычный формат коммуникации	25%
	Технические сложности	18%
	Сложности с организацией рабочего места дома	16%
Конструктивность восприятия ситуации	Старались увидеть в ситуации возможности, которых нет в другое время	60%
	Сосредоточились на негативной оценке ситуации	40%

В качестве позитивных аспектов дистанционного обучения 38% преподавателей отмечают формирование и развитие у студентов навыков научно-исследовательской работы: самостоятельности в поиске и использовании необходимой информации, работы с текстами, подготовки аналитических материалов.

На появление дополнительного времени, которое они не тратили на дорогу, как важный положительный момент в сложившейся ситуации указали 36% респондентов.

Для 60% преподавателей оптимальным способом учебного взаимодействия была выбрана электронная почта.

35% респондентов отметили, что не видят преимуществ в дистанционном режиме профессионального обучения в вузе.

В качестве основных недостатков дистанционного формата образовательного процесса в вузе были выделены: отсутствие привычной вербальной коммуникации, неотсроченной (быстрой) обратной связи, эффективной опосредованной коммуникации (с помощью технических средств).

Конструктивное восприятие новой социальной реальности характерно для 60% преподавателей. Конструктивное восприятие характеризуется стремлением увидеть в карантине возможности, которых нет в другое время. При этом само дистанционное образование может оцениваться как малоэффективное; преподаватель видит как плюсы, так и минусы этой формы ра-

боты, но его собственную позицию можно охарактеризовать как «что можно сделать в этой ситуации?».

Оценка аффективного компонента психологического благополучия основывалась на показателях самооценки преподавателями: здоровья, работоспособности, настроения. Результаты представлены в табл. 2.

Наличие физического комфорта характерно для почти половины опрошенных преподавателей: они чувствуют себя в хорошей физической форме (45%); бодрыми и здоровыми (50%); отмечают отсутствие проблем со сном (45%).

Важно, что 80% респондентов указывают на наличие хорошей рабочей формы. Они дали отрицательный ответ на утверждение: «утром мне трудно вставать и работать». О высоком уровне работоспособности свидетельствует также наличие сосредоточенности и внимательности в работе. Отрицательный ответ на вопрос о рассеянности, невозможности сосредоточиться дали 70% преподавателей. Отсутствие негативных переживаний, связанных с работой, характерно для 80% преподавателей вуза.

Более чем у 60% респондентов преобладали позитивные эмоциональные состояния – они пребывали в хорошем настроении. Для большинства преподавателей (70%) характерна эмоциональная уравновешенность – отсутствие тревожности и беспокойства. На уровне тенденции (35%) можно

отметить, что негативные, тяжелые эмоциональные переживания были связаны с чувством тревоги, заботой и переживаниями за свое благополучие и здоровье ближайшего социального окружения.

Позитивный настрой в жизни как важнейший ресурс преодоления трудностей характерен для 60 % преподавателей, что проявляется в их социальной установке: «смотрю в будущее с оптимизмом».

Оценка мотивационного компонента основывалась на следующих кластерах: интерес к работе; удовлетворенность работой; удовлетворенность межличностными коммуникациями; социальные установки: социальная открытость, позитивность, самоэффективность. Результаты представлены в табл. 3.

Интерес к повседневной работе является важнейшим мотивом профессиональной деятельности преподавателей вуза. Важно подчеркнуть, что 50 % опрошенных преподавателей отметили, что они редко скучают

в процессе своей повседневной деятельности и 40 % отметили высокую степень удовлетворенности от работы.

Немаловажным является то, что более чем у 80 % преподавателей профессиональная деятельность не сопровождается состоянием психической напряженности. Они дали отрицательный ответ на вопрос о том, давит ли работа на них.

Анализ результатов опроса преподавателей вуза показал преобладание позитивных межличностных контактов в социально-профессиональной среде. На удовлетворенность межличностными коммуникациями с коллегами указали 50 % респондентов. Они дали утвердительный ответ на вопрос о том, что если у них возникают проблемы, то они без проблем могут обратиться за помощью, поддержкой, консультацией и т.д. Это подтверждают ответы респондентов на контрольный вопрос: «я охотно меньше просил бы других о чем-либо» – 45 % дали отрицательный ответ.

Таблица 2

Аффективный компонент психологического благополучия преподавателей

Аффективный компонент	Варианты ответов	Процент ответов
Самооценка здоровья	Чувствую себя бодрым и здоровым	50%
	В последнее время я сплю хорошо	45%
	Я в хорошей физической форме	45%
Самооценка работоспособности	Утром мне не трудно вставать и работать	80%
	У меня нет негативных переживаний, связанных с работой	80%
	У меня нет проблем с концентрацией внимания	70%
Самооценка настроения	Отсутствие тревоги и беспокойства	70%
	Последнее время я в хорошем настроении	66%
	Смотрю в будущее с оптимизмом	60%
	Испытываю тревогу за ситуацию в целом, переживаю за здоровье и благополучие близких	35%

Таблица 3

Мотивационный компонент психологического благополучия преподавателей

Мотивационный компонент	Варианты ответов	Процент ответов
Интерес к работе	Редко скучаю в повседневной деятельности	50%
	Мне нравится моя повседневная деятельность	40%
Удовлетворенность работой	Моя работа не давит на меня	80%
	Высокая степень удовлетворенности от выполнения работы	40%
Удовлетворенность межличностными коммуникациями	Я могу обратиться за помощью, поддержкой, консультацией	50%
	Испытываю удовольствие, находясь с семьей, друзьями	55%
	Я охотно меньше просил бы других о чем-либо	45%
Социальные установки	Я не чувствую себя одиноким	70%
	У меня нет потребности в уединении	80%
	У меня появилось время на саморазвитие и освоение новых технологий	35%

О позитивных отношениях преподавателей вуза с окружающими свидетельствуют следующие данные. Показательным является ответ 70% респондентов о том, что они не чувствуют себя одинокими. Это говорит об их социальной открытости, готовности к установлению и поддержанию взаимодействия с окружающими людьми. Так, 80% опрошенных преподавателей высказали суждение, что они не испытывают потребности в уединении. Потребность в неформальных межличностных контактах, дружеских отношениях является удовлетворенной у 50% преподавателей. При опросе они отметили, что получают удовольствие от общения с членами семьи и друзьями.

В ситуации карантинной социальной изоляции треть преподавателей (35%) проявили эффективные стратегии приспособления, способность психологически изменяться, контролировать свою жизнь. Они отметили, что в этот период у них появилось больше возможностей для саморазвития и освоения новых технологий.

Далее мы представили результаты исследования и их обсуждение *в различных возрастных группах преподавателей*. Конструктивно восприняли ситуацию социальной изоляции большинство преподавателей двух возрастных групп: 25–35 и 45–55 лет. Так, постарались увидеть новые возможности в этой ситуации 70% группы преподавателей 25–35 лет и 65% респондентов группы 45–55 летних.

Анализ ответов респондентов на вопрос об их восприятии новой реальности в начале карантина и после карантина показал наличие положительной динамики в группе молодых преподавателей. В начале карантина старались увидеть в карантине возможности, которых нет в другое время, 70% преподавателей в возрасте 25–35 лет. На момент окончания карантина постарались увидеть в карантине возможности, которых нет в другое время, уже 80% молодых преподавателей. В возрастной группе 45–55 лет эта тенденция не выявлена.

Наличие больших возможностей для углубленного изучения некоторых предметов у студентов как положительный момент социальной изоляции отметили 60% преподавателей 25–35 летнего возраста. Конструктивно использовали возможности социальной изоляции 75% молодых людей в возрасте 25–35 лет:

- освоили новые навыки (25%);
- отрефлексовали свои жизненные и карьерные планы (25%);
- приобрели навыки здорового образа жизни: правильного питания и распорядка дня, занялись фитнесом (25%).

Проявили направленность на развитие 80% преподавателей в возрасте 35–45 лет и 40% – в возрасте свыше 55 лет. Они отметили, что во время карантина сумели освоить новые технологии: сайты, платформы для обучения, онлайн-службы и т.д. Важно подчеркнуть, что прошли онлайн образовательные курсы преподаватели двух возрастных групп: 25–35 и 45–55 лет.

Большинство респондентов возрастной группы 45–55 лет (60%) выделило экономии временных ресурсов (не тратили время на дорогу) в качестве положительных аспектов преподавания в дистанционном формате.

Для изучения аффективного компонента психологического благополучия в разных возрастных группах мы проанализировали ответы респондентов на вопрос о настроении, которое они испытывали в начале и в конце карантина. Почти 40% преподавателей возрастной группы 25–35 лет и 50% в возрасте 45–55 лет испытали удивление в начале карантина и интерес к неожиданной новой социальной ситуации.

Следует отметить, что 70% молодых преподавателей (25–35 лет) и 75% преподавателей возрастной группы 35–45 лет воспринимали карантин негативно, считая дни до окончания. В группе 25–35 лет эти негативные моменты во многом были обусловлены коммуникационными барьерами в условиях социальной изоляции (невозможность полноценного межличностного общения). Немаловажными являются результаты исследования, показывающие, что для 45% преподавателей в возрасте 25–35 лет было характерно беспричинное чувство беспокойства и наличие тревожного состояния. У 35% 25–35-летних чувство тревоги было связано с неопределенностью ситуации, беспокойством и переживаниями за жизнь и здоровье ближайшего социального окружения.

Анализ показателей напряженности и чувствительности в разных возрастных группах выявил, что эмоциональное состояние, связанное с изменением настроения, преобладает в группе преподавателей 45–55 лет. Им присущи наиболее высокие показатели психической напряженности и чувствительности, они подвержены стрессовым состояниям. Респонденты этой возрастной группы наиболее подвержены изменениям настроения (46%). Это отражается на их самооценке здоровья: 45% отмечают, что в последнее время не чувствуют себя в хорошей, прекрасной форме; 40% в процессе карантина испытывали эмоциональный дискомфорт, обусловленный страхами за здоровье близких, ситуационной тревогой, связанной с карантином.

Такие результаты во многом обусловлены гендерной специфичностью этой возрастной группы, поскольку в ней преобладают респонденты-женщины (24 человека женского пола и 12 человек мужского пола). Для них важно общение с ближайшим социальным окружением – с членами семьи и друзьями. Для преодоления стрессовых ситуаций они особенно нуждаются в социальной поддержке, близком и доверительном общении. Все 100% респондентов этой группы не испытывают потребности в уединении.

Далее рассмотрим результаты изучения наиболее важных показателей удовлетворенности деятельностью, общением, межличностными связями и социальным положением в разных возрастных группах преподавателей.

Анализируя ответы на вопрос о степени удовлетворенности повседневной деятельностью, мы установили, что низкий уровень проявляется в группе молодых преподавателей 25–35-летнего возраста из-за недостаточно сформированного навыка саморегуляции деятельности. Показательно, что 25% (максимально высокий процент в выборке) 25–35-летних преподавателей отметили, что у них возникли сложности организации рабочего места дома. Немаловажным является ответ 40% респондентов этой возрастной группы, что дистанционное обучение помогло им лучше структурировать время в условиях карантина.

Испытывают чувство неудовлетворенности от выполнения повседневной деятельности большинство преподавателей возрастной группы 35–45 лет (80%). Только 40% преподавателей этой возрастной группы ответили, что они редко скучают в процессе своей повседневной деятельности.

У 80% преподавателей возрастной группы 45–55 лет удовлетворена потребность в социальном взаимодействии – это наиболее высокие показатели в выборке. Следует отметить, что в этой возрастной группе (45–55 лет) наиболее высокая степень удовлетворенности у 55% респондентов.

Заключение

Психологическое благополучие преподавателей в условиях пандемии зависит от профессиональной мотивации (интереса, вовлеченности в профессиональную деятельность); эмоционального состояния (отсутствия выгорания, тревожности, невротичности) и использования конструктивных поведенческих стратегий. При этом важно

отметить, что вариативность содержательного наполнения поведенческих стратегий обусловлена возрастными особенностями преподавателей вуза. Наиболее гибкие поведенческие стратегии характерны для двух возрастных групп преподавателей вуза – это 25–35 лет и 45–55 лет. Гендерные особенности личности преподавателей также оказали влияние на психологическое благополучие. Наиболее высокие показатели психической напряженности и чувствительности присущи женщинам-преподавателям. Данные можно использовать при организации психологического обеспечения дистанционного обучения в вузе.

Список литературы

1. Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 2. С. 16–25.
2. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2 (20). С. 132–138.
3. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
4. Голубева Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2010. Т. 3. № 3. С. 36–42.
5. Заусенко И.В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. 2012. № 2. С. 28–31.
6. Заусенко И.В., Минорова С.А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 94–101.
7. Воюшина Е.А., Постникова М.И. Психологическое благополучие педагогов с разным стажем педагогической деятельности (поколенческий аспект) // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании: материалы II Международной научно-практической конференции. 2019. Вып. 2. С. 842–850. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-105.
8. Петанова Е.И. Факторы риска нарушений здоровья преподавателей вузов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2011. Т. 6. Вып. 1. С. 371–372.
9. Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С. Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. Т. 8. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420> (дата обращения: 30.03.2021).
10. Воронина А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: сб. материалов второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. Тамбов, 2003. С. 29–32.
11. Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности: монография. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. 312 с.
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. С. 467–470.