

Онлайн-поддержка психологического благополучия молодых педагогов в образовательной организации

О. Н. Вишневская¹, А. Г. Самохвалова¹, Е. В. Тихомирова¹

¹ Костромской государственной университет
156005, Россия, г. Кострома, ул. Дзержинская, д. 17

Сведения об авторах:

Оксана Николаевна Вишневская

e-mail: cherry14.88@mail.ru

SPIN-код: 3709-7484

Scopus AuthorID: 57215412774

ResearcherID: B-5789-2018

ORCID: 0000-0003-1591-0077

Анна Геннадьевна Самохвалова

e-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

SPIN-код: 7869-7192

Scopus AuthorID: 57192264527

ResearcherID: B-1044-2017

ORCID: 0000-0002-4401-053X

Елена Викторовна Тихомирова

e-mail: tichomirowa82@mail.ru

SPIN-код: 8670-2102

Scopus AuthorID: 57206890761

ResearcherID: AAA-8206-2020

ORCID: 0000-0002-3844-4622

Финансирование: Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и КН РА в рамках научного проекта № 20-513-05005\20.

© Авторы (2022).

Опубликовано Российским

государственным

педагогическим

университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В настоящее время наблюдается тенденция увеличения количества студентов – будущих педагогов, обучающихся на старших курсах, которые переходят в вузе на обучение по индивидуальному плану, чтобы иметь возможность параллельно работать в образовательном учреждении. В связи с этим актуален вопрос о технологии и инструментах поддержания психологического благополучия студентов в ситуации, когда они совмещают работу в школе и обучение в вузе. Целью нашего исследования стало изучение уровня психологического благополучия молодых специалистов, которые начинают работать в школе, обучаясь на старших курсах или совмещая работу с учебным процессом в магистратуре, а также поиск эффективного и соответствующего контексту времени инструмента поддержания их психологического благополучия и развития навыков саморегуляции. В исследовании приняли участие студенты Костромского государственного университета в возрасте от 21 до 24 лет, обучающиеся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Педагогическое образование» (N=75). Исследование было проведено с использованием Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского, Шкалы психологического благополучия студентов (А. Г. Самохвалова, Е. В. Тихомирова, Н. С. Шипова, О. Н. Вишневская), анкеты, направленной на выявление готовности студентов обращаться за психологической помощью к специалистам. В результате исследования установлено, что большинство студентов имеют средний и низкий уровень психологического благополучия. Они испытывают беспокойство по поводу своего профессионального будущего, чувствуют неспособность изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, затрудняются в проектировании вектора собственного развития и выборе способов самореализации. При этом они недостаточно владеют знаниями о приемах и техниках саморегуляции, испытывают трудности в выборе средств и ресурсов, которые могут помочь им справиться со

стрессовыми ситуациями. Вместе с тем большинство студентов заинтересованы в возможности анонимного общения с психологом и в получении практических рекомендаций по регуляции эмоционального состояния. Авторы приходят к выводу, что одним из возможных путей психологической помощи студентам на пути повышения психологического благополучия может стать использование веб-сервиса в качестве инструмента онлайн-сопровождения молодых педагогов, включающего в себя получение практических рекомендаций по развитию саморегуляции и поддержания психологического благополучия на основе индивидуального профиля развития.

Ключевые слова: психологическое благополучие, саморегуляция, эмоциональное выгорание, студенты, онлайн-поддержка, веб-сервис

Online support of psychological well-being of young teachers in an educational institution

O. N. Vishnevskaya¹, A. G. Samokhvalova¹, E. V. Tikhomirova¹

¹ Kostroma State University
17 Dzerzhinskogo Str., Kostroma 156005, Russia

Authors:

Oksana N. Vishnevskaya

e-mail: cherry14.88@mail.ru

SPIN: 3709-7484

Scopus AuthorID: 57215412774

ResearcherID: B-5789-2018

ORCID: 0000-0003-1591-0077

Anna G. Samokhvalova

e-mail: a_samokhvalova@ksu.edu.ru

SPIN: 7869-7192

Scopus AuthorID: 57192264527

ResearcherID: B-1044-2017

ORCID: 0000-0002-4401-053X

Elena V. Tikhomirova

e-mail: tichomirowa82@mail.ru

SPIN: 8670-2102

Scopus AuthorID: 57206890761

ResearcherID: AAA-8206-2020

ORCID: 0000-0002-3844-4622

Funding: The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR) and KHPA, project number 20-513-05005\20.

Copyright:

© The Authors (2022).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Today there is an increasing number of students (future teachers) who switch to an individual learning trajectory in order to be able to combine their study with teaching work at an educational institution. The article is focused on the level of psychological well-being of young professionals who start working at school while continuing to study for an undergraduate (3rd and 4th years of study) or master's degree. The article also aims to search for an effective and time-appropriate tool for maintaining psychological well-being and developing self-regulation skills of such teachers. The study (N=75) was attended by students of Kostroma State University aged 21 to 24. The study was conducted using the Scale of Psychological Well-Being by C. Ryff (RPWB) (1989) adapted by N. N. Lepeshinsky (2007), the Scale of Psychological Well-Being of Students (A. G. Samokhvalova, E. V. Tikhomirova, N. S. Shipova, O. N. Vishnevskaya, 2022), and a questionnaire aimed at identifying the readiness of students to seek psychological help from specialists. The study revealed that the majority of students have an average and low level of psychological well-being. They are worried about their professional future, feel unable to change or improve the circumstances, and find it difficult to design the vector of their own development and choose ways of self-realization. At the same time, most students are interested in the possibility of anonymous communication with a psychologist and getting practical recommendations on the regulation of emotional

state. The authors conclude that an online support service for young teachers could be a possible way of psychological assistance to students on the way to improving their psychological well-being. Such a service could provide the opportunity to obtain practical recommendations regarding the development of self-regulation and maintaining psychological well-being based on the results of an individual development profile.

Keywords: psychological well-being, self-regulation, emotional burnout, students, online support, web service

Введение

Изменения, которые происходят в школьном образовании, обуславливают появление новых требований к роли учителя в образовательном процессе. Педагог, который играет ключевое значение в формировании благоприятной атмосферы для развития личности обучающихся, выступает как фасилитатор обучения, как создатель поддерживающего пространства для продуктивного общения.

Однако создание такой атмосферы требует повышенных эмоциональных затрат как от педагогов, так и от обучающихся. От учителя ждут эмоциональной устойчивости, гибкости, ориентации на позитивное восприятие себя и обучающихся, умения принимать быстрые решения в самых непредсказуемых и трудных педагогических ситуациях.

Одним из важных аспектов профессиональной деятельности учителя является саморегуляция – «способность, направленная на контроль своего личного психического состояния с целью того, чтобы оптимальным способом действовать в сложившихся педагогических ситуациях» (Буркова 2015, 122). Исследователи отмечают, что общая способность к саморегуляции коррелирует с успехом в профессиональной деятельности и способствует самореализации субъекта в решении различных задач (Конопкин 2004). Ощущение контроля над ситуацией и своим поведением влияет на чувство собственной компетентности, на положительное самоотношение (Bornstein 2008).

В зарубежных исследованиях установлено, что способность к саморегуляции играет ключевую роль в развитии психологического благополучия. Связь между саморегуляцией и четырьмя показателями психологического благополучия (личностный рост, личные отношения, цель в жизни и самопринятие) подтверждается рядом исследований (Hofer, Busch, Kartner 2011; Simon, Durand-Bush 2014; Gagnon, Durand-Bush, Young 2016; Brilki 2017). Ученые отмечают, что специалисты, которые успешно управляют собой, могут эф-

фективнее планировать свою деятельность, ставить цели и сохранять адекватный баланс между работой и личной жизнью (Simon, Durand-Bush 2014). Развитие навыков саморегуляции позволяет также не только защитить себя от повторяющихся стрессоров, но и достичь желаемых целей и благополучия (Singh, Sharma 2018).

В отечественных исследованиях также отмечается, что высокий уровень саморегуляции связан с положительным отношением к себе, со стремлением к изменениям в соответствии с собственными достижениями и установлению позитивных отношений с другими людьми (Фролова, Синкевич, Федосенко 2015). При этом уровень психологического благополучия коррелирует только с отдельными показателями саморегуляции, которые характеризуют навыки решения конкретных задач и с личностной характеристикой – гибкостью, которая «отражает позитивное отношение к переменам и готовность активно отвечать на новые вызовы среды» (Фролова, Синкевич, Федосенко 2015, 52).

Под психологическим благополучием мы понимаем интегральную характеристику состояний человека, обеспечивающую согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности (Самохвалова, Тихомирова, Вишневская и др. 2022). Психологическое благополучие, на наш взгляд, реализуется на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом уровнях. В качестве структурных компонентов психологического благополучия субъекта мы выделяем три основных – аффективный, когнитивный и конативный, а также два смежных компонента. На стыке аффективного и когнитивного компонентов актуализируется рефлексивный компонент, на стыке когнитивного и конативного компонентов – ценностно-смысловой компонент психологического благополучия (Самохвалова, Шипова, Тихомирова и др. 2021).

Особое значение вопросы поддержания психологического благополучия и развития навыков саморегуляции приобретают в фокусе внимания к проблеме профессионального выгорания. Исследователи отмечают, что специалисты, которые не умеют контролировать свое психоэмоциональное состояние, «испытывают трудности в организации повседневной деятельности, чувствуют себя неспособными улучшить складывающиеся жизненные обстоятельства более склонны к развитию синдрома профессионального выгорания» (Писаревская 2019) и чаще используют неадаптивные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций (отрицание и бегство от проблемы) (Kareagaetal 2009).

При этом, как показывают результаты исследований, наличие эмоциональной напряженности проявляется наиболее ярко у молодых педагогов (Писаревская 2019). Анализ результатов исследования, проведенного в образовательных организациях г. Костромы (n=120), показал, что 56% педагогов отмечают у себя нарушения в эмоциональной сфере (раздражительность, повышенную тревожность, потерю интереса к отдельным сторонам профессиональной деятельности). Около 46% учителей наблюдают у себя ухудшение памяти и внимания, у 40% происходит снижение умственной и физической работоспособности. При этом 37% преподавателей отмечают отдельные симптомы психоэмоционального «выгорания».

Таким образом, важное значение приобретает вопрос повышения психологического благополучия педагогов. Особое внимание, на наш взгляд, должно быть уделено организации психологического сопровождения молодых специалистов, которые начинают работать в школе, обучаясь на старших курсах или совмещая работу с учебным процессом в магистратуре. На сегодняшний день наблюдается тенденция увеличения количества студентов 4-5 курсов, которые переходят в вузе на обучение по индивидуальному плану, чтобы иметь возможность парал-

лельно работать в школе. В связи с этим актуален вопрос о технологии и инструментах поддержания психологического благополучия этих студентов.

В практике психологического сопровождения педагогов существуют разные программы профилактики профессионального выгорания и формирования навыков саморегуляции. Исследователи выделяют следующие направления сопровождения педагогов: «оказание психологической помощи в достижении большей психологической независимости, осознании и принятии собственной ответственности за выбор профессиональной деятельности и за свое психологическое благополучие, в поиске личностных ресурсов, в повышении самоуважения и самооценности» (Заусенко 2012, 31); организация работы по развитию психологической культуры педагога (Ермолаева, Лубовский 2017); «создание условий для снижения факторов стресса и эмоционального напряжения в профессиональной деятельности, анализа и переосмысления педагогами своего опыта в сфере коммуникативного взаимодействия с субъектами образовательного процесса, развития мотивации и возможностей саморазвития в профессии» (Романова, Тореева, Гасанова 2019, 113).

Однако, с нашей точки зрения, в условиях вызовов современности необходимо искать дополнительные, наиболее оптимальные и соответствующие контексту времени пути повышения психологического благополучия молодых педагогов, то есть использовать инструменты для оказания психологической помощи в онлайн формате.

Исходя из этого, целью нашего исследования стало изучение уровня психологического благополучия студентов старших курсов, которые работают в образовательных организациях, а также поиск эффективного инструмента поддержания их психологического благополучия и развития навыков саморегуляции в онлайн-формате.

Материалы и методы

В исследовании (N=75) приняли участие студенты Костромского государственного университета в возрасте от 21 до 24 лет (M=22,37; SD=0,99), обучающиеся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Педагогическое образование».

Методический дизайн исследования представлен следующими методиками: Шкала психологического благополучия К. Рифф, RPWB, 1989, в адаптации Н. Н. Лепешинского (2007); Шкала психологического благополучия студентов (Самохвалова, Тихомирова, Шипова, Вишневская 2022); анкета, направленная на выявление готовности студентов обращаться за психологической помощью к специалистам.

Обработка данных проводилась в программе Statistica 8.0 и включала методы дескриптивной статистики. Исследование проводилось онлайн, ссылки на опрос бы-

ли размещены в социальных сетях (FB, VK), на личных страницах авторского коллектива и в организационных группах университета. Участие в исследовании было добровольным, с учетом принципов конфиденциальности и экологичности, респонденты информированы о цели исследования, о своих правах, предупреждены о том, что результаты будут использованы исключительно в научных интересах и только в обобщенном варианте.

Результаты и их обсуждение

На первом этапе исследования испытуемым было предложено заполнить методику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

В таблице представлены результаты дескриптивного анализа базовых переменных, которые демонстрируют выраженность уровня психологического благополучия и его основных показателей по данной методике.

Таблица. Данные дескриптивной статистики исследуемых переменных

Показатели	M	SD	Минимум	Максимум	Асимметрия	Экссесс
Общий показатель психологического благополучия	345,27	58,17	232	470	0,34	-0,79
Положительные отношения	58,83	12,49	21	83	-0,14	0,13
Автономия	56,49	12,15	21	81	-0,03	-0,11
Управление средой	54,79	12,33	24	83	0,11	-0,09

Исходя из полученных результатов, можно говорить о том, что уровень психологического благополучия студентов находится чуть ниже нормативных значений. Это свидетельствует о наличии некоторых переживаний и беспокойства у обучающихся по поводу своего будущего, сомнений в успешной реализации своих способностей и потенциалов, а также об общей неудовлетворенности отдельными сторонами своей жизни.

При этом показатели психологического благополучия, связанные с контролем внешней деятельности и направленностью на будущее, находятся на нижней границе диапазона средних нормативных значений. Таким образом, мы можем отметить, что студенты испытывают отдельные трудности при организации повседневной деятельности, не всегда гото-

вы использовать представляющиеся возможности для решения актуальных задач и нередко испытывают чувство потери контроля над происходящим вокруг. При этом они ощущают трудности в выстраивании дальнейших перспектив, имеют мало целей и намерений, не всегда могут находить смыслы в своей прошлой жизни.

В целом, результаты исследования показали, что высокий уровень психологического благополучия наблюдается у 15% испытуемых, средний – у 48%, низкий – у 37% студентов. Можно отметить, что большинство студентов испытывают беспокойство по поводу своего будущего, чувствуют неспособность изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, испытывают сложности в организации повседневной деятельности, нередко

ощущают потерю чувства контроля над ситуацией.

На следующем этапе нами были проанализированы результаты по методике «Шкала психологического благополучия студентов». Установлено, что существуют различия в степени выраженности отдельных компонентов психологического благополучия. В меньшей степени у студентов выражен когнитивный (ср. з. = 21,8) и конативный (ср. з. = 22,4) компоненты, и как следствие, ценностно-смысловой (ср. з.= 23,6). Полученные результаты подтверждают данные, полученные по методике К. Рифф. Студенты недостаточно владеют знаниями о том, как контролировать себя, затрудняются в выборе средств и ресурсов, которые могут помочь им справиться с трудными ситуациями, испытывают трудности самоконтроля, регуляции собственного поведения, проектировании вектора собственного развития и выбора способов самореализации.

Вместе с тем, как показал анализ результатов опроса студентов, 42% обучающихся подчеркивают, что хотели бы обратиться за квалифицированной психологической помощью в вопросах поддержания психологического благополучия. Больше всего они заинтересованы в возможности анонимного общения с психологом (72%) и получении практических рекомендаций по регуляции эмоционального состояния (64%).

На наш взгляд, помочь в решении данной проблемы может создание веб-сервиса для молодых педагогов, направленного на повышение уровня самоконтроля эмоционального состояния, на формирование позитивного восприятия и самовосприятия студентов, повышение мотивационной включенности в собственную жизнь, тренировку когнитивных навыков и формирование мотивации к личностному самосовершенствованию.

Использование данного сервиса, с одной стороны, позволит осуществить персонализированный подход к каждому студенту, совмещающему учебу с профес-

сиональной деятельностью, и обеспечит анонимность. С другой стороны, этот сервис снизит нагрузку на педагогов-психологов, которые не всегда могут выделить время на оказание необходимой психологической помощи молодым учителям.

На сегодняшний день существует большое количество приложений, которые ориентированы на контроль и оценку актуального эмоционального состояния. Данные программы направлены на повышение уровня осознанности, самоконтроля, часть из них предполагает личностный рост и тренировку когнитивных навыков (Граница 2018). Некоторые из них содержат в себе только образовательный контент, другие – медитативные практики, дыхательные упражнения и домашние задания. Однако данные инструменты не ориентированы на оказание психологической помощи в сфере профессионального выгорания педагогов и поддержания психологического благополучия. На сегодняшний день аналогов сервиса саморегуляции эмоционального состояния, целевой аудиторией которого являются именно учителя, не существует.

Объединенной командой студентов и преподавателей института педагогики и психологии и института информационных систем и технологий Костромского государственного университета был разработан веб-сервис для молодых педагогов. Данный сервис содержит диагностический блок, направленный на оценку эмоционального состояния, уровня психологического благополучия педагога, степени эмоционального выгорания и ресурсов совладания со стрессовыми ситуациями в профессиональной деятельности. По результатам прохождения диагностики учитель получает доступ к индивидуальному профилю и рекомендациям по саморегуляции своего состояния.

В соответствии с полученными результатами педагогу предлагается выполнять задания из разных блоков, в каждом из которых содержатся чек-листы и комбинации заданий, позволяющие развивать

способность педагога к саморегуляции, а также визуализировать прогресс.

Каждый блок включает в себя разные задания: блок «чувства» (задания, направленные на развитие эмоционального интеллекта), блок «поведение» (задания на восстановление и поиск ресурсов), блок «мышление» (задания и приемы, направленные на повышение продуктивности познавательных процессов – памяти, мышления, внимание), блок «здоровье» (задания на знакомство с дыхательными техниками, медитацией).

Для поддержания мотивации молодых педагогов и повышение вовлеченности в процесс прохождения чек-листов используется геймификация.

— Также в работе сервиса предусмотрены следующие инструменты, направленные на профилактику эмоционального выгорания педагогов и повышение их психологического благополучия:

— чат-бот экстренной психологической помощи, который настроен на вовлечение пользователя в беседу с целью оценки эмоционального состояния и предложения выполнения дополнительных упражнений для снижения степени эмоционального напряжения;

— дополнительные рекомендации для педагогов на интегрированных сервисах для просмотра фильмов, чтения книг, прослушивания плейлистов по настроению, которые ориентированы на создание положительных эмоций.

В дальнейшем предусмотрено расширение функционала сервиса: добавление треков настроения, позволяющих проводить анализ связи между уровнем стресса и произошедшими событиями, а также обеспечение доступа пользовате-

лей к онлайн-консультациям с профессиональным психологом по запросу.

Выводы

Таким образом, нами было установлено, что большинство студентов, которые совмещают процесс обучения в вузе с работой в образовательных организациях в качестве педагогов, имеют средний и низкий уровень психологического благополучия. Они испытывают беспокойство по поводу своего профессионального будущего, чувствуют неспособность изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, нередко испытывают сложности в организации повседневной деятельности и трудности самоконтроля и регуляции собственного поведения.

Одним из возможных путей психологической помощи студентам на пути повышения психологического благополучия и эффективного проектирования вектора собственного развития может стать использование веб-сервиса в качестве инструмента онлайн-сопровождения, включающего в себя предоставление молодым педагогам практических рекомендаций по развитию саморегуляции и поддержания психологического благополучия на основе результатов индивидуального профиля развития.

С нашей точки зрения, разработка и внедрение данного сервиса в систему психологического сопровождения молодых педагогов в образовательном учреждении будет способствовать повышению уровня осознанности учителей, развитию навыков самоконтроля эмоционального состояния, повышению мотивационной включенности в собственную жизнь и формированию мотивации к личностному самосовершенствованию.

Литература

- Буркова, Е. А. (2015) Психологическая саморегуляция педагога. *Вестник Шадринского государственного педагогического института*, № 2 (26), с. 122–24.
- Граница, А. С. (2018) Информационные технологии в психиатрии и психотерапии. *Неврологический вестник*, вып. 3, с. 74–82.
- Ермолаева, М. В., Лубовский, Д. В. (2017) Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры. *Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология*, № 2, с. 92–97.

- Заусенко, И. В. (2012) Психологическое благополучие педагога. *Педагогическое образование в России*, № 2, с. 28–31.
- Конопкин, О. А. (2004) Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. *Вопросы психологии*, № 2, с. 128–134.
- Писаревская, М. А. (2019) Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие. *Мир науки. Педагогика и психология*, № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (дата обращения 17.07.2022).
- Романова, Е. А., Тореева, Т. А., Гасанова, Р. Р. (2019) Социально-психологическое благополучие педагога. *Отечественная и зарубежная педагогика*, т. 2, № 2 (64), с. 106–116.
- Самохвалова, А. Г., Тихомирова, Е. А., Вишневская, О. Н., Шипова, Н. С., Асриян, Э. В. (2021) Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов. *Российский психологический журнал*, т. 18, № 4, с. 47–63. DOI:10.21702/rpj
- Самохвалова, А. Г., Тихомирова, Е. В., Вишневская, О. Н., Шипова, Н. С., Асриян, Э. В. (2022) Особенности психологического благополучия русских и армянских студентов. *Социальная психология и общество*, т. 13, № 2, с. 123–143. DOI: 10.17759/sps.2022130209
- Самохвалова, А. Г., Шипова, Н. С., Тихомирова, Е. В., Вишневская, О. Н. (2022) Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, т. 28, № 1, с. 76–83. DOI: 10.34216/2073-1426-2022-28-1-76-83
- Фролова, Ю. Г., Синкевич, К. Д., Федосенко, А. В. (2015) Способность к саморегуляции и воспринимаемый контроль как условия психологического благополучия студентов. *Философия и социальные науки*, № 4, с. 48–53.
- Briki, W. (2017) Passion, trait self-control, and well-being: Comparing two mediation models predicting well-being. *Frontiers in Psychology*, vol. 8. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.0084
- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. L. M., Moore, K. A. (2003) *Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. UK: Psychology Press, 618 p. DOI: 10.4324/9781410607171
- Gagnon, M. C. J., Durand-Bush, N., Young, B. W. (2016) Self-regulation capacity is linked to well-being and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal of Well-being*, vol. 6 (1), pp. 101–116. DOI:10.5502/ijw.v6il.4
- Hofer, J., Busch, H., Kartner, J. (2011) Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, vol. 25, pp. 211–224. DOI:10.1002/per.789
- Kareaga, A. A., Etxebarria, S. A., Smith, J. S. (2009) Assessment of burnout and psychological wellbeing among health professionals in the Basque Country. *Psychology in Spain*, 2009, vol. 13, no. 1, pp. 62–71.
- Simon, C. R., Durand-Bush, N. (2014) Does self-regulation capacity predict psychological well-being in physicians? *Psychology, Health and Medicine*, vol. 20 (3), pp. 311–321. DOI: 10.1080/13548506.2014.936887
- Singh, S., Sharma, N. R. (2018) Self-regulation as a correlate of psychological well-being. *Indian Journal of Health and Well-being*, vol. 9 (3), pp. 441–444.

References

- Briki, W. (2017) Passion, trait self-control, and well-being: Comparing two mediation models predicting well-being. *Frontiers in Psychology*, vol. 8. [Online]. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00841 (In English)
- Burkova, E. A. (2015) Psikhologicheskaya samoregulyatsiya pedagoga [Psychological self-regulation of the teacher]. *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta — Journal of Shadrinsk State Pedagogical University*, no. 2 (26), pp. 122–124. (In Russian)
- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. L. M., Moore, K. A. (2003) *Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. UK: Psychology Press, 618 p. DOI: 10.4324/9781410607171 (In English)
- Ermolaeva, M. V., Lubovskii, D. V. (2017) Psikhologicheskoe blagopoluchie uchitelya v kontekste ego psikhologicheskoi kul'tury [Psychological well-being of a teacher in the context of his psychological culture]. *Vestnik TvGU. Seriya: Pedagogika i psikhologiya — Herald of Tver State University. Series: Pedagogika and psychology*, no. 2, pp. 92–97. (In Russian)
- Frolova, Yu. G., Sinkevich, K. D., Fedosenko, A. V. (2015) Sposobnost' k samoregulyatsii i vosprinimaemyi kontrol' kak usloviya psikhologicheskogo blagopoluchiya studentov [The ability to self-

- regulation and perceived control as conditions for the psychological well-being of students]. *Filosofiya i sotsial'nye nauki — The Journal of Philosophy and Social Sciences*, no. 4, pp. 48–53. (In Russian)
- Gagnon, M. C. J., Durand-Bush, N., Young, B. W. (2016) Self-regulation capacity is linked to well-being and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal of Well-being*, vol. 6 (1), pp. 101–116. DOI: 10.5502/ijw.v6i1.4 (In English)
- Granitsa, A. S. (2018) Informatsionnye tekhnologii v psikhologii i psikhoterapii [Information technologies in psychology and psychotherapy]. *Nevrologicheskii vestnik — Neurology Bulletin*, vol. 3, pp. 74–82. (In Russian)
- Hofer, J., Busch, H., Kartner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, vol. 25, pp. 211–224. DOI: 10.1002/per.789 (In English)
- Kareaga, A. A., Exeberria, S. A., Smith, J. S. (2009) Assessment of burnout and psychological wellbeing among health professionals in the Basque Country. *Psychology in Spain*, 2009, vol. 13, no. 1, pp. 62–71. (In English)
- Konopkin, O. A. (2004) Obshchaya sposobnost' k samoregulyatsii kak faktor sub'ektnogo razvitiya [General ability to self-regulation as a factor of subjective development]. *Voprosy psikhologii*, no. 2, pp. 128–134. (In Russian)
- Pisarevskaya, M. A. (2019) Emotsional'noe vygoranie pedagoga i ego psikhologicheskoe blagopoluchie [Emotional burnout of a teacher and his psychological well-being]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya — World of Science. Pedagogy and Psychology*, no. 4. [Online]. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (accessed 17.07.2022). (In Russian)
- Romanova, E. A., Toreeva, T. A., Gasanova, R. R. (2019) Sotsial'no-psikhologicheskoe blagopoluchie pedagoga [Socio-psychological well-being of the teacher]. *Otechestvennaya i zarubezhnaya pedagogika — Domestic and foreign pedagogy*, vol. 2, no. 2 (64), pp. 106–116. (In Russian)
- Samokhvalova, A. G., Tikhomirova, E. A., Vishnevskaya, O. N., Shipova, N. S., Asriyan, E. V. (2021) Strukturno–funktsional'naya model' psikhologicheskogo blagopoluchiya sovremennykh studentov [Structural and functional model of psychological well-being of modern students]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal — Russian Psychological Journal*, vol. 18, no. 4, pp. 47–63. DOI:10.21702/rpj (In Russian)
- Samokhvalova, A. G., Tikhomirova, E. V., Vishnevskaya, O. N., Shipova, N. S., Asriyan, E. V. (2022) Oso-bennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya russkikh i armyanskikh studentov [Features of psychological well-being of Russian and Armenian students]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol.13, no. 2, pp. 123–143. DOI: 10.17759/sps.2022130209 (In Russian)
- Samokhvalova, A. G., Shipova, N. S., Tikhomirova, E. V., Vishnevskaya, O. N. (2022) Metodika otsenki psikhologicheskogo blagopoluchiya studentov: verifikatsiya i validizatsiya [Methodology for assessing the psychological well-being of students: verification and validation]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika — Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, vol. 28, no. 1, pp. 76–83. DOI: 10.34216/2073-1426-2022-28-1-76-83 (In Russian)
- Simon, C. R., Durand-Bush, N. (2014). Does self-regulation capacity predict psychological well-being in physicians? *Psychology, Health and Medicine*, vol. 20 (3), pp. 311–321. DOI:10.1080/13548506.2014.936887 (In English)
- Singh, S., Sharma, N. R. (2018) Self-regulation as a correlate of psychological well-being. *Indian Journal of Health and Well-being*, vol. 9 (3), pp. 441–444. (In English)
- Zausenko, I. V. (2012) Psikhologicheskoe blagopoluchie pedagoga [Psychological well-being of the teacher]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii — Pedagogical Education in Russia*, no. 2, pp. 28–31. (In Russian)