

УДК 364.2:159.4:378.015.32-051

ДИНАМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Родионова Елена Викторовна,
eva@tpu.ru

Конюхова Татьяна Васильевна,
konykhova@tpu.ru

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

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

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

Для педагогов эмоционально-личностное благополучие тесно связано с качеством их профессиональной деятельности. Образовательная среда сопряжена с эмоциональным напряжением, необходимостью постоянной активной перестройки, ростом требований к компетенциям. Поэтому значимым становится формирование ценности эмоционально-личностного благополучия, когда педагоги не только стремятся к профессиональному росту, но и осознают ответственность за свое эмоционально-личностное благополучие. Целостное экзистенциальное переживание состояния удовлетворения и баланса между внутренним и внешним миром, которое возникает в процессе жизнедеятельности, является теоретико-методологической основой исследования. В июне 2022 г. в формирующем эксперименте участвовал 61 педагог технического (целью была оценка динамических изменений уровня эмоционально-личностного благополучия испытуемых). Использовались данные эмпирического исследования по оценке уровня эмоционально-личностного благополучия, собранные в январе 2022 г. Респондентами выступили те же преподаватели вуза. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Для последней группы разрабатывалась и реализовывалась well-being-программа как инструмент формирования эмоционально-личностного благополучия сотрудников. По результатам внедрения проводилось самообследование эмоционально-личностного благополучия (методика СЭЛБ, Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова), анализировался уровень эмоционального интеллекта (методика Н. Холла) и сравнивался полученный массив данных в контрольной и экспериментальной группе. В контрольной группе существенной динамики не обнаружено. В ходе формирующего эксперимента отмечены положительные изменения в эмоционально-личностной сфере. Они проявились в развитии навыков эмоциональной регуляции педагогов вуза через осознание своего эмоционального состояния и окружающих, а также в повышении уровня стрессоустойчивости через формирование эмоциональной устойчивости. Это позволяет педагогу выполнять трудовые функции без вреда для самочувствия и здоровья даже при наличии стрессовых факторов, в т. ч. в ситуациях неопределенности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, эмоционально-личностное благополучие, эмоциональный интеллект, педагог, well-being-мероприятие, эмоциональная регуляция, саногенное поведение.

Введение

Интерес исследователей к понятиям счастья, удовлетворенности, благополучия имеет давнюю историю. Они являются маркерами эмоционально-личностной сферы. Философы, психологи, социологи наделяли их многообразными формами в зависимости от научных направлений и традиций. В последние десятилетия наблюдается активное изучение предметного поля эмоционально-личностного благополучия (ЭЛБ) в эмпирических исследованиях о человеке. Анализ зарубежных и российских научных трудов показывает, что конструкты «субъективное» и «психологическое благополучие» имеют широкое применение, но их содержание содержит авторскую трактовку в зависимости от приверженности к тому или иному подходу. Эмоциональное благополучие рассматривается как эмоционально позитивная доминанта, ведущая человека «в сторону благополучия» в целом [1]. Кроме того, на оценку уровня благополучия человека оказывает влияние и такой детерминирующий фактор, как политическая ситуация в стране и мире. Так, по данным ВЦИОМ, 57 % жителей России испытали существенный стресс в первой половине 2022 г. Для 20 % россиян ситуация со специальной военной операцией на Украине стала стрессовой, а еще 10 % стресс-фактором обозначили нестабильное финансовое положение, являющееся следствием политической нестабильности [2]. В турбулентных обстоятельствах субъекту сложнее находить основания для фиксации и осознания своего благополучия.

N.M. Bradburn, E. Diener, A.S. Waterman, C.D. Ryff и C.L.M. Keyes, S. Lyubomirsky и H.S. Lepper, P.M. Райан и Э.Л. Деси (2003), V. Voukelatou и др. [3–9] внесли значительный вклад в изучение психологического и субъективного благополучия. Гедонистическая модель субъективного благополучия Э. Динера состоит из трех элементов: удовлетворенность жизнью, отсутствие негативного эффекта, наличие положительных эмоций [10]. Эвдемонистическая модель психологического благополучия К. Рифф включает шесть параметров: контроль над обстоятельствами, принятие себя, наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, самодетерминация [6].

Среди отечественных исследователей отметим отдельные имена: субъективное благополучие изучают А.И. Донцов, Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева [11–13]; психологическое – П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.Ю. Зотова [14–16]; эмоциональное благополучие – О.Ю. Данилова, О. А. Идобаева [17, 18]; личностное – Н.А. Батулин [19] и др. Благополучие определяется как спокойное течение жизни, не нарушаемое несчастьями, неудачами [20]. Синонимичным ему приводится «счастье» как состояние абсолютной удовлетворенности жизнью, чувство наивысшего удовольствия и радости.

Анализ дефиниций психологическое и субъективное благополучие показал, что чаще всего их рассматривают как отдельные феномены, которые связаны с разными особенностями личности. Вслед за Н.Ю. Литвиновой авторы определяют эмоциональное благополучие в категориях адекватной самооценки, коллективистической мотивации; субъективное и психологическое благополучие – в категориях позитивного отношения к себе и другим, планирования, гибкости, стремления к личностному росту и пр. [1]. Кроме того, субъективное благополучие отражает жизненные и ценностные установки личности, его эмоциональную сферу, а психологическое благополучие касается личностной сферы и включает межличностные отношения и осмысленность. Л.В. Куликов подчеркивает важность внутренних факторов благополучия, таких как: восприятие человеком себя и окружающего мира наряду с внешними факторами – социальная роль, материальное положение и т. д. Он рассматривает субъективное благополучие как наличие и переживание благополучия в различных сферах, а психологиче-

ское благополучие определяется как «слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия» [21, с. 480].

Концепция Л.В. Карапетян [22], на которую опираются авторы статьи, интегрирует понятия субъективное и психологическое благополучие в один конструкт – ЭЛБ. Он отражает «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека» [23]. Объединение гедонистического и эвдемонистического подхода показывает, что психологическое благополучие отражает личностную составляющую, а субъективное благополучие представлено в эмоциональном компоненте [22].

Данный подход органично вписывается в концепцию well-being, включающую благополучие, удовлетворенность жизнью, процветание, качество жизни, счастье, состояние здорового самочувствия. Главной целью данной концепции является оптимизация психологического благополучия человека через согласованное повышение всех его структурных компонентов, что в результате приводит: к принятию всех сторон своей личности, положительному отношению к своей жизни и себе; появлению позитивных, 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.

Сегодня в мире принята биопсихосоциальная модель человека. В контексте данной модели здоровье включает состояние как физического, т. е. отсутствие болезни и какого-либо физического дефекта, так и душевного и социального благополучия. В своих работах М. Чиксентмихайи отмечает глубокую взаимосвязь социального благополучия с качественным общением с окружающими, с реакцией сознания на отклики, полученные в процессе взаимодействия с другими [24]. Кроме того, вовлеченность человека в различные well-being-программы дает хороший бизнес-результат в профессиональной сфере: меньше больничных листов и эмоциональных истощений сотрудников, большая мотивация к труду, сплоченность коллектива, работа на командный результат и пр. Отчеты внедрения well-being-программ для сотрудников «Росатом», «Евраз», «РwС», «Икеа в России», «Ростелеком» и других организаций доказывают положительные результаты: высокую вовлеченность сотрудников, улучшение бизнес-показателей, повышение стрессоустойчивости работников и, как следствие, рост дохода компаний. Экстраполируя концепцию well-being на образовательную сферу, можно предположить, что она способна положительно влиять на эмоционально-личностную сферу и ощущение благополучия профессорско-преподавательского состава.

Одна из ведущих ролей в образовательном процессе принадлежит педагогу «как фасилитатору, транслятору определенного мировосприятия и мироотношения» [25, с. 45]. Для преподавателя образовательная система сегодня связана с постоянной активной перестройкой, ростом требований к профессиональным компетенциям (меняются образовательные программы, педагогические технологии, вводятся новые курсы и т. д.), необходимостью быть гибким, в том числе в части психологических характеристик. Поэтому интерес к изучению вопросов его благополучия является значимым. В своих исследованиях Т.Г. Неретина выделяет «три уровня сохранения психологического благополучия педагогов в процессе выполнения профессиональной деятельности: когнитивный, деятельностный и рефлексивный» [26, с. 285–286]. На когнитивном уровне преподаватель осознает свое психологическое состояние, уровень профессиональной деформации, хронической усталости. Главная задача деятельностного уровня – это сохранение своей работоспособности и ресурсного состояния, под-

держание душевного равновесия, разноплановая интеллектуальная работа и т. д. Рефлексивный уровень предполагает самоанализ результатов деятельности, своего эмоционального реагирования на различные ситуации, позитивное мышление. Кроме того, использование технологий саногенного мышления могут существенно помочь в гармонизации эмоциональной сферы педагогов [27].

Сохранение работоспособности, ресурсного состояния, душевной гармонии на фоне постоянной эмоциональной насыщенности, повышенной ответственности за результаты своего труда позволяют педагогу достигать взаимопонимания с обучающимися и коллегами, достойно выполнять профессиональные обязанности, предъявлять саногенное поведение [28]. В связи с этим становится актуальным формирование ценности ЭЛБ, а также создание образовательной среды, когда педагоги стремятся к профессиональному росту и разделяют ответственность за свое развитие и формирование/поддержание благополучия. Понимание ЭЛБ преподавателя как целостного экзистенциального переживания состояния удовлетворения и баланса между внутренним и внешним миром, которое возникает в процессе его жизнедеятельности, является теоретико-методологическим основанием настоящего исследования.

Методы и выборка исследования

Формирующий эксперимент с целью оценки динамических изменений уровня ЭЛБ был проведен с опорой на результаты предшествующего констатирующего исследования уровня ЭЛБ педагогов технического вуза в январе 2022 г. Выборка из 61 педагога в двух экспериментах была идентичной. Результаты констатирующего исследования показали, что:

- 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 респондентов за последнее время (подчеркнем, что данные получены в январе 2022 г.), указывались в порядке значимости следующие: работа (83 %), семья (56 %), личностные характеристики/эмоции (49 %);
- более половины педагогов обладают повышенным уровнем индекса по методике СЭЛБ Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова (63 %), очень низкий процент имеет высокий уровень индекса СЭЛБ (7 %), такой же процент со сниженным уровнем индекса (7 %).
- основная часть испытуемых (82 %) имеют средний уровень эмоционального интеллекта (ЭИ), практически равномерно распределились результаты среди преподавателей по низкому и высокому уровню ЭИ (10 и 8 % соответственно);
- в структуре ЭИ педагогов выделилось два кластера: в первом кластере – группа преподавателей, у которых в структуре ЭИ преобладает сочетание таких показателей, как: «управление своими эмоциями» и «самотивация»; во втором кластере – преподаватели, у которых отмечается сочетание параметров «эмоциональная осведомленность», «эмпатия» и «управление эмоциями других»;
- более половины (54 %) обладают высоким уровнем стрессоустойчивости и не склонны к развитию стресса, треть преподавателей (32 %) – средним уровнем стрессоустойчивости и имеют умеренное состояние к развитию стресса, а 14 % респондентов присущ низкий уровень стрессоустойчивости и им свойственна склонность к развитию стресса;

- половина испытуемых (50 %) показала низкий уровень профессионального выгорания, однако другая половина – средний (36,36 %) и высокий (13,64 %) уровень выгорания, соответственно, и 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 позволили сделать выводы:

- В восприятии преподавателей ЭЛБ связано со «спокойствием на работе и дома», «гармонией с самим собой», «радостью от работы», «целостностью». Среди факторов, которые оказали влияние на их ЭЛБ, отмечены: «спокойствие на работе», «семья», «личностные характеристики». Это позволяет констатировать, что у преподавателей более выражен эмоциональный аспект, соотносящийся с субъективным благополучием, подразумевающим связь внутреннего благополучия с эмоциональной сферой.
- Существует взаимосвязь между ЭЛБ и структурными параметрами ЭИ. У преподавателей статистически высокозначимая связь ЭЛБ с ЭИ.
- Наличие групп риска с пониженным уровнем ЭЛБ и его коррелятов предиктовало необходимость построения целенаправленной работы по оптимизации благополучия педагогов с учетом всех выявленных параметров.

Для исследования ЭЛБ в рамках формирующего эксперимента была разработана well-being-программа, а также использовались следующие психодиагностические методы:

- 1) самообследование ЭЛБ (методика СЭЛБ Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова).
- 2) диагностика уровня ЭИ (методика Н. Холла), который может быть предиктором «осознанной саморегуляции, стратегий совладания в проблемных ситуациях, субъективного экономического благополучия» [29, с. 7].

Статистическая обработка результатов проводилась с помощью программы статистического пакета для общественных наук SPSS 26.0.

Эксперимент проводился на базе Национального исследовательского Томского политехнического университета при участии 61 преподавателя, выступавших респондентами в рамках констатирующего эксперимента. В состав экспериментальной группы формирующего эксперимента вошли испытуемые, кто прошел все этапы исследования (входное и выходное тестирование, участие в мероприятиях well-being-программы), – 36 человек, контрольная группа составила 25 преподавателей, не принимавших участие в программе well-being-мероприятий.

Формирующий этап проходил в три шага:

1. На основе полученных ранее данных разрабатывались концепция и методика well-being-программы для преподавателей Томского политехнического университета с целью оптимизации их ЭЛБ, т. е. повышения уровня ЭЛБ и его коррелятов (ЭИ, стрессоустойчивость, профессиональное выгорание);

2. В июне 2022 г. была осуществлена экспериментальная работа по оптимизации ЭЛБ в рамках well-being-программы.

3. По результатам внедрения проведен сбор массива данных для оценки динамики ЭЛБ участников образовательного процесса при помощи методики Л.В. Карапетян. Поскольку ранее были выявлены корреляционные связи между ЭЛБ и структурными параметрами ЭИ, решено было посмотреть динамику и этого показателя при помощи метода Н. Холла. Далее проводились систематизация и обобщение данных средствами математико-статистического анализа, формулировались выводы.

Результаты исследования и обсуждения

Эффективная well-being-программа может стать инструментом формирования ЭЛБ сотрудников [30], потому что формирует well-being-компетенции и навыки управления собой – умение управлять своей энергией, ресурсами, иметь развитый ЭИ [24, 31–35]. По мнению специалистов О.Л. Чулановой, С.А. Булгаковой [36] и Л.В. Карапетян [37], овладение сотрудниками подобными компетенциями позволяет увеличивать продуктивность, повышать стрессоустойчивость, развивать личностный и профессиональный потенциал педагогов, снижать absenteeism (время на раздумья о личных заботах на работе).

При разработке мероприятий программы мы опирались на 5-факторную модель Дж. Гэллапа (рис. 1), на основу технологий социально-психологического тренинга и групповой работы И.В. Вачкова, Р.М. Фатыховой, Т.П. Иванченко [38, 39], а также на работы по профилактике профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости [40, 41].



Рис. 1. Пятифакторная модель well-being-программ
Fig. 1. Five-factor model of well-being programs

Эмоциональное истощение и деперсонализация оценивались нами, на основании данных констатирующего эксперимента, как предикторы эмоционально-личностного неблагополучия. Поэтому содержательная часть программы учитывала необходимость корректировки эмоционального истощения и деперсонализации при разработке well-being-мероприятий. Контент программы был представлен авторскими мероприятиями и упражнениями, специально разработанным курсом, включающими:

- Электронный курс «Эмоциональный интеллект в деятельности преподавателя» носил информационно-просветительский характер и стал отправной точкой для переосмысления эмоционального фона слушателей, отработки навыка эмоциональной осознанности, понимания роли ЭИ в контексте ЭЛБ. Курс включал знакомство со следующими разделами: ЭИ как фактор успешности в цифровом обществе; стресс в профессиональной деятельности; эмоциональное выгорание преподавателя. Мишенью его воздействия стали межличностные отношения; управление средой; стрессоустойчивость; эмоциональное выгорание; мотивация.

- Интерактивный семинар «Цифровое благополучие». Ориентирован на развитие и отработку навыков построения баланса онлайн- и офлайн-действий в цифровых условиях. Иными словами, это обоснованное и критическое применение цифровых технологий для развития личностного и профессионального потенциала, основанного на понимании баланса преимуществ и рисков для здоровья/жизни/обучения в цифровом обществе. В рамках семинара были предусмотрены: открытая дискуссия «Концепция цифрового благополучия»; практика «Благополучие и цифровая нагрузка»; практика «Техники контроля психологического благополучия и моделей онлайн-поведения». Данный семинар нацелен на ресурсное состояние, в т. ч. в онлайн-работе; стрессоустойчивость; самопринятие.
- Челлендж «Цифровое молчание». В нем актуализировались процесс самоанализа зависимости от онлайн-коммуникаций и необходимость периодического отключения от «информационного шума». Суть мероприятия заключалась в том, чтобы обеспечить себе цифровой детокс и не выходить в социальную сеть «ВКонтакте» с 8.00 до 24.00 (для чистоты эксперимента было рекомендовано посещать и другие соцсети). Мероприятие было ориентировано на саморегуляцию, самомотивацию, самоорганизацию и выдержку.

Сравнительный анализ, проведенный в экспериментальной группе преподавателей ($n = 36$) до и после реализации мероприятий well-being-программы, позволил выявить статистически значимые различия. Средние значения ЭЛБ до реализации программы составили 25,682, после – 28,409, что показывает прирост 9,7 %. Средние значения уровня ЭИ до реализации программы равны 53,773 и после – 67,318, что показывает 20 % прироста (табл. 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ средних оценок ЭЛБ и ЭИ в экспериментальной группе преподавателей

Table 1. Comparative analysis of the average scores of emotional and personal well-being, (EPWB) and emotional intelligence (EI) in the experimental group of lecturers

Описательные статистики/Descriptive statistics			
Параметры Parameters	n	Среднее Average	Стандартное отклонение Standard deviation
ЭЛБ до реализации программы/EPWB before the program	36	25,682	4,4656
ЭЛБ после реализации программы/EPWB after the program		28,409	3,8749
ЭИ до реализации программы/EI before the program		53,773	11,1949
ЭИ после реализации программы/EI after the program		67,318	7,5112

Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом росте значений после проведения комплекса well-being-мероприятий. Это позволяет сделать вывод, что у участников экспериментальной группы наблюдается положительная динамика в показателях уровня ЭЛБ и его коррелята уровня ЭИ. То есть можно отметить, что после участия в 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 ($n = 25$). Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭЛБ и ЭИ до и после реализации программы в контрольной группе не показал динамики. Средние значения ЭЛБ до реализации программы равны 24,188, после – 24,625, что практически не изменилось. Средние значения уровня ЭИ до зафиксированы на уровне 49,563 и после – 49,875, что также отличается незначительно (табл. 2).

Таблица 2. Сравнительный анализ средних оценок ЭЛБ и ЭИ в контрольной группе преподавателей
Table 2. Comparative analysis of the average scores of EPWB and EI in the control group of lecturers

Описательные статистики/Descriptive statistics			
Параметры Parameter	<i>n</i>	Среднее Average	Стандартное отклонение Standard deviation
ЭЛБ до реализации программы/EPWB before the program	25	24,188	3,1879
ЭЛБ после реализации программы/EPWB after the program		24,625	3,4424
ЭИ до реализации программы/EI before the program		49,563	11,4249
ЭИ после реализации программы/EI after the program		49,875	11,4244

Сравнение средних значений уровня ЭЛБ в экспериментальной и контрольных группах преподавателей показало существенный рост данного показателя в первой группе испытуемых (до реализации программы составили 25,682, после – 28,409) и незначительный во второй (до – 24,188, после – 24,625) (рис. 2).



Рис. 2. Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭЛБ преподавателей в экспериментальной и контрольных группах до и после проведения программы
Fig. 2. Comparative analysis of the average assessments of the level of lecturers' EPWB in the experimental and control groups before and after the program

Сравнение средних значений коррелята ЭЛБ и уровня ЭИ в экспериментальной и контрольных группах также показало существенный рост данного показателя в первой группе (до реализации мероприятий well-being-программы – 53,773 и после – 67,318) и незначительный во второй (значение до реализации программ – 49,563 и после – 49,875) (рис. 3).

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что в экспериментальной группе преподавателей была выявлена значимая положительная динамика уровня ЭЛБ после реализации разработанной well-being-программы в сравнении с контрольной группой. Это говорит о том, что у испытуемых наблюдается повышение уровня ЭЛБ, а следовательно, и его предикторов, выражающихся в общем уровне ЭИ, повышении уровня стрессоустойчивости и снижении параметров профессионального выгорания. В целом это положительно сказывается на социальном и профессиональном функционировании преподавателя, а также будет способствовать росту или как минимум поддержанию производительности труда и качеству профессионального общения со студентами. Кроме того, данный показатель является одним из основных факторов для достижения основной цели высшего образования – профессионального становления студента.



Рис. 3. Сравнительный анализ средних оценок уровня ЭИ преподавателей в экспериментальной и контрольных группах до и после проведения программы
Fig. 3. Comparative analysis of the average assessments of the level of lecturers' EI in the experimental and control groups before and after the program

Заключение

Осознанное и целенаправленное управление благополучием сотрудников при помощи технологий well-being и различных корпоративных программ, поддержание и совершенствование атмосферы заботы о сотрудниках помогают человеку осознать себя счастливым, удовлетворенным, даже несмотря на турбулентные обстоятельства жизни. Это положительно сказывается не только на ЭЛБ, ощущении счастья, но и находит выражение в повышении мотивации деятельности в профессиональной сфере, работе на общий результат коллектива и вовлеченности в работу [42–44], потому что профессиональное благополучие «связано с личностно-значимыми для педагога компонентами, включающими, в первую очередь, положительное взаимодействие со студентами и другими субъектами образовательной среды, подкрепленное положительными результатами преподавательской деятельности, а также эмоционально комфортными условиями труда» [45, с. 51]. Другими словами, программы, построенные с применением well-being-технологий, формируют у сотрудников вовлеченность, базой и основой которой является благополучие. В свою очередь, благополучные сотрудники продуцируют эффективное развитие своей организации и стимулируют собственный успех и самореализацию.

Проведенное исследование показало положительную динамику в развитии навыков эмоциональной регуляции педагогов вуза через осознание эмоционального состояния своего и окружающих; повышение уровня стрессоустойчивости через формирование эмоциональной устойчивости, позволяющей выполнять свои трудовые функции даже в ситуациях напряжения, а также экономической и политической неопределенности без особого вреда для самочувствия и здоровья. Кроме того, развитие практических навыков профилактики эмоционального выгорания через упражнения снятия эмоционального напряжения, повышение самооценки, мотивации, активизацию личностных ресурсных состояний, отрабатываемых в рамках курса по ЭИ, позволило развить навыки рефлексии, умения исследовать и анализировать аспекты своей личности, потенциальные ресурсы на основе конкретных ситуаций. В совокупности внедрение программы well-being-мероприятий способствовало саногенному поведению, поддерживающему благополучие участников образовательного процесса. Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы для изучения и формирования ЭЛБ и well-being-программ педагогами, психологами и менеджментом высшей школы.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литвинова Н.Ю. Взаимосвязь эмоционального, субъективного и психологического в структуре феномена благополучия личности // Мир науки, культуры и образования. – 2022. – № 3 (94). – С. 50–54.
2. Стресс – и как с ним бороться? Аналитический обзор (25.07.2022). URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja> (дата обращения 16.10.2022).
3. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. – Chicago: Aldine, 1969. – 318 p.
4. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – V. 95 (3). – P. 542–575
5. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of personality and social psychology. – 1993. – V. 64. – P. 678–691.
6. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 69. – P. 719–727.
7. Lyubomirsky S., Lepper H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation // Social Indicators Research. – 1999. – V. 46. – P. 137–155.
8. Райан Р.М., Деси Э.Л. Теория самодетерминации и поддержка внутренней мотивации, социальное развитие и благополучие / пер. с англ. Р.А. Вороновой // Вестник Алтайского ГПУ. – 2003. – № 3 (1). – С. 97–111.
9. Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources / V. Voukelatou, L. Gabrielli, I. Miliou et al. // Journal of Data Science and Analytics. – 2021. – V. 11. – P. 279–309. URL: <https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2> (дата обращения 15.10.2022).
10. Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – V. 68 (4). – P. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
11. Доверие и субъективное благополучие как основание психологической безопасности современного общества: монография / А.И. Донцов, Е.Б. Перелыгина, О.Ю. Зотова, Л.В. Тарасова, А.Н. Веракса, А.М. Рикель. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2018. – 578 с.
12. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы: монография. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с.
13. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал. – 2017. – № 18 (1). – С. 41–51
14. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. – № 2. – С. 116–131.
15. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–123.
16. Зотова О.Ю. Психологическое благополучие личности. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. – 312 с.
17. Данилова О.Ю. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности: дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2007. – 291 с.
18. Идобаева О.А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 1998. – 147 с.
19. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – № 6 (4). – С. 4–14
20. Власова А.А., Дворникова Е.В., Кошелев А.В. Современные теории социального благополучия: учебно-методическое пособие. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 2017. – 48 с.
21. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 446–510.
22. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Эмоционально-личностное благополучие. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 211 с.
23. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Внутреннее благополучие человека. – Екатеринбург: Изд-во Современ. гум. ун-та, 2020. – 200 с.
24. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2021. – 460 с.
25. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Особенности эмоционально-личностного благополучия педагогов // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 9. – С. 44–51.
26. Неретина Т.Г. Возможности сохранения психологического благополучия педагогов в процессе профессиональной деятельности // Психологическое благополучие современного человека: материалы

- Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.). – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018. – Т. 1. – С. 284–291.
27. Рыбакова Л.А., Чернецкая А.И. Гармонизация эмоциональной сферы педагогов, находящихся в резистентной фазе эмоционального выгорания // Вопросы педагогики, 2021. – № 2-1. – С. 144–150.
 28. Творогова Н.Д. Саногенное поведение в контексте здорового образа жизни // Сеченовский вестник. – 2017. – № 1 (27). – С. 50–60.
 29. Кисилева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2015. – 26 с.
 30. Чуланова О.Л. Компетенции персонала в цифровой экономике: операционализация soft skills персонала организации с учетом ортобиотических навыков и навыков well-being // Вестник Евразийской науки. URL: <https://esj.today/PDF/22ECVN219.pdf> (дата обращения 12.10.2022).
 31. Люсин Д.В. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.
 32. Рат Т., Хартер Дж. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни. – М.: Альпина Паблишерз, 2011. – 148 с.
 33. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 424 с.
 34. Кутейников А.Н., Шандлоренко Д.Д. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации к учебному процессу // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (22). – С. 5019–5024.
 35. Коломиец О.В., Фуника А. Связь психологического благополучия и компонентов эмоционального интеллекта у студентов // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.). – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018. – Т. 1. – С. 29–136.
 36. Чуланова О.Л., Булгакова С.А. Исследование применения технологии «Well-being» в гуманизации трудовой деятельности персонала организаций в цифровой экономике // Вестник евразийской науки. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-primeneniya-tehnologii-well-being-v-gumanizatsii-trudovoy-deyatelnosti-personala-organizatsiy-v-tsifrovoy-ekonomike> (дата обращения 10.10.2022).
 37. Карапетян Л.В. Эмоционально-личностное благополучие как предиктор субъективной успешности трудящихся // Организационная психология. – 2021. – № 11 (1). – С. 65–92.
 38. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во Ось-89, 2009. – 255 с.
 39. Фатыхова Р.М., Иванченко Т.П. Социально-психологический тренинг: учебное пособие. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2016. – 235 с.
 40. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2021. – 122 с.
 41. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
 42. Koon V.-Y., Ho T.-S. Authentic leadership and employee engagement: the role of employee well-being // Human Systems Management. – 2021. – V. 40. – P. 81–92. DOI: 10.3233/HSM-200943
 43. Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms / Y.M. Kundi, M. Aboramadan, E.M.I. Elhamalawi, S. Shahid // International Journal of Organizational Analysis. – 2021. – V. 29 (3). – P. 736–754. URL: <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204> (дата обращения 15.10.2022).
 44. Role of happiness: mediating digital technology and job performance among lecturers / R. Y. Bangun, A. Pritasari, F.B. Widjaja, C. Wirawan, A. Wisesa, H. Ginting // Frontiers in Psychology. – 2021. – V. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.593155> (дата обращения 15.10.2022).
 45. Сайтгареева Г.Г., Хан Н.Н. Определение личностно-значимых компонентов профессионального благополучия преподавателя вуза в процессе педагогической деятельности // Universum: психология и образование. – 2022. – № 3 (93). – С. 48–51.

Поступила: 05.11.2022.

Принята после рецензирования: 20.02.2023.

UDC 159.9:37.011.310051

DYNAMIC CHANGES IN THE LEVEL OF EMOTIONAL AND PERSONAL WELL-BEING OF TEACHERS: RESULTS OF A FORMATIVE EXPERIMENT

Elena V. Rodionova,
eva@tpu.ru

Tatiana V. Konyukhova,
konyukhova@tpu.ru

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

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

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

For lecturers emotional and personal well-being is closely related to the quality of their professional activities. The educational environment is associated with emotional tension, need for constant active restructuring, and increase in competency requirements. Therefore, the formation of the value of emotional and personal well-being becomes significant, when lecturers not only strive for professional growth, but also realize responsibility for their emotional and personal well-being. Understanding of emotional and personal well-being as a holistic existential experience of the state of satisfaction and balance between the inner and outer world that arises in the process of life is laid in the theoretical and methodological basis of the present study. The given paper presents the results of a formative experiment on optimizing the emotional and personal sphere on a sample of 61 lecturers of a technical university. Data was collected in June 2022. As a backlog, the authors used data from an empirical study on assessing the level of emotional and personal well-being, conducted in January 2022, on the same sample of respondents. The subjects were divided into control and experimental groups. For the last one a complex well-being program was developed and implemented as a tool for shaping the emotional and personal well-being of employees. Based on the results of the implementation of well-being program the authors carried out self-examination of emotional and personal well-being (technique of L.V. Karapetyan, G.A. Glotova) and diagnostics of the level of emotional intelligence (test by N. Hall). We compared the resulting data array in the control and experimental groups. It showed that no significant dynamics was found in the control group. In the course of the formative experiment among the respondents of the experimental group, positive changes in the emotional and personal sphere had a significant increase. They manifested themselves in the development of emotional regulation skills of university teachers through awareness of the emotional state of oneself and others; increasing the level of stress resistance through the formation of emotional stability that allows you to perform labor functions, including in situations of stress without harm to well-being and health.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, emotional and personal well-being, emotional intelligence, lecturer, well-being event, emotional regulation, sanogenic behavior.

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

REFERENCES

1. Litvinova N.Yu. The relationship of the emotional, subjective and psychological in the structure of the phenomenon of personal well-being. *Mir nauki, kultury i obrazovaniya*, 2022, no. 3 (94), pp. 50–54. In Rus.
2. *Stress – i kak s nim borotsya? Analiticheskiy obzor* [Stress – and how to deal with it? Analytical review]. Available at: <http://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja> (accessed 16 October 2022).
3. Bradburn N.M. *The structure of psychological well-being*. Chicago, Aldine, 1969. 318 p.
4. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95 (3), pp. 542–575.
5. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 1993, vol. 64, pp. 678–691.

6. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, pp. 719–727.
7. Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 1999, vol. 46, pp. 137–155.
8. Ryan R.M., Deci E.L. Teoriya samodeterminatsii i podderzhka vnutrenney motivatsii, sotsialnoe razvitie i blagopoluchie [Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being]. *Vestnik Altayskogo SPU*, 2003, no. 3 (1), pp. 97–111.
9. Voukelatou V., Gabrielli L., Miliou I. Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources. *Journal of Data Science and Analytics*, 2021, vol. 11, pp. 279–309. Available at: <https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2> (accessed 15 October 2022).
10. Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 68 (4), pp. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
11. Dontsov A.I., Perelygina E.B., Zotova O.Yu., Tarasova L.V., Veraksa A.N., Rikel A.M. *Doverie i subektivnoe blagopoluchie kak osnovanie psikhologicheskoy bezopasnosti sovremennogo obshchestva: monografiya* [Trust and subjective well-being as the basis of the psychological security of modern society: monograph]. Ekaterinburg, Gumanitarny universitet Publ., 2018. 578 p.
12. Shamionov R.M. *Subektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i faktory: monografiya* [Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors: monograph]. Saratov, Nauchnaya kniga Publ., 2008. 296 p.
13. Shamionov R.M., Grigoreva M.V. Psikhodinamicheskie svoystva kak prediktory subektivnogo blagopoluchiya lichnosti [Psychodynamic properties as predictors of personal subjective well-being]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2017, vol. 18 (1), pp. 41–51.
14. Fesenko P.P. Chto takoe psikhologicheskoe blagopoluchie? Kratkiy obzor osnovnykh kontseptsiy [What is psychological well-being? Brief overview of the main concepts]. *Semeynaya psikhologiya i semeynaya terapiya*, 2005, vol. 2, pp. 116–131.
15. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor kontseptsiy i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of concepts and research methodology)]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 2005, vol. 3, pp. 95–123.
16. Zotova O.Yu. *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti: monografiya* [Psychological well-being of the individual: monograph]. Ekaterinburg, Gumanitarny universitet Publ., 2017. 312 p.
17. Danilova O.Yu. *Psikhologicheskie usloviya formirovaniya emotsionalnogo blagopoluchiya lichnosti*. Dis. Kand. nauk [Psychological conditions for the formation of the emotional well-being of the individual. Cand. Diss.]. Novosibirsk, 2007. 291 p.
18. Idobaeva O.A. *Issledovanie emotsionalnogo blagopoluchiya sovremennykh podrostkov kak predposylka korrektsionnoy raboty shkolnogo psikhologa*. Dis. Kand. nauk [The study of the emotional well-being of modern adolescents as a prerequisite for the correctional work of a school psychologist. Cand. Diss.]. Moscow, 1998. 147 p.
19. Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. Teoreticheskaya model lichnostnogo blagopoluchiya [Theoretical model of personal well-being]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2013, vol. 6 (4), pp. 4–14.
20. Vlasova A.A., Dvornikova E.V., Kosheleva A.V. *Sovremennye teorii sotsialnogo blagopoluchiya* [Modern theories of social well-being]. Yaroslavl, Yaroslavskiy gosudarstvennyy universitet Publ., 2017. 48 p.
21. Kulikov L.V. Determinanty udovletvorennosti zhiznyu [Determinants of life satisfaction]. *Obshchestvo i politika* [Society and politics]. Ed. by V.Yu. Bolshakov. St-Petersburg, Saint Petersburg University Publ., 2000. pp. 446–510.
22. Karapetyan L.V., Glotova G.F. *Emotsionalno-lichnostnoe blagopoluchie: monografiya* [Emotional and personal well-being: monograph]. Ekaterinburg, Uralskiy institut GPS MCHS Rossii, 2017. 211 p.
23. Karapetyan L.V., Glotova G.F. *Vnutrennee blagopoluchie cheloveka: monografiya* [Inner well-being of a person: monograph]. Ekaterinburg, Modern. gum. University Publ., 2020. 200 p.
24. Csikszentmihályi M. *Potok: psikhologiya optimalnogo perezhivaniya* [Flow: the psychology of optimal experience]. Moscow, Smysl Publ., Alpina non-fikshn Publ., 2021. 460 p.
25. Karapetyan L.V., Glotova G.F. Peculiarities of emotional and personal well-being of teachers. *Pedagogical Education in Russia*, 2018, no. 9, pp. 44–51. In Rus.
26. Neretina T.G. Vozmozhnosti sokhraneniya psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagogov v protsesse professionalnoy deyatel'nosti [Possibilities of maintaining the psychological well-being of teachers in the process of professional activity]. *Psikhologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka. Materialy Mezhdunarodnoy zaachnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Psychological well-being of a modern person. Materials of the International Correspondence Scientific and Practical Conference]. Ekaterinburg, April 11, 2018. Vol. 1, pp. 284–291.
27. Rybakova L.A., Chernetskaya A.I. Garmonizatsiya emotsionalnoy sfery pedagogov, nakhodyashchikhsya v rezistentnoy faze emotsionalnogo vygoraniya [Harmonization of the emotional sphere of teachers in the resistant phase of emotional burnout]. *Voprosy pedagogiki*, 2021, no. 2-1, pp. 144–150.

28. Tvorogova N.D. Sanogennoe povedenie v kontekste zdorovogo obraza zhizni [Sanogenic behavior in the context of a healthy lifestyle]. *Sechenovskiy vestnik*, 2017, vol. 1 (27), pp. 50–60.
29. Kiseleva T.S. *Emotsionalny intellekt kak zhiznenny resurs i ego razvitie u vzroslykh*. Avtoref. Diss. Kand. nauk [Emotional intelligence as a life resource and its development in adults. Cand. Diss. Abstract]. Moscow, 2015. 26 p.
30. Chulanova O.L. Competence of staff in a digital economy: the operationalization of the soft skills of the organization's staff with orthobiotic and well-being skills. *The Eurasian Scientific Journal*, 2019, no. 2 (11). In Rus. Available at: <https://esj.today/PDF/22ECVN219.pdf> (accessed 12 October 2022).
31. Lyusin D.V. *Sotsialnyi intellekt: teoriya, izmerenie, issledovaniya* [Social intelligence: theory, measurement, research]. Moscow, Institute of Psychology RAS, 2004. 176 p.
32. Rath T., Harter J. *Pyat elementov blagopoluchiya: instrumenty povysheniya kachestva zhizni* [Wellbeing: five essential elements]. Moscow, Alpina Publisher Publ., 2011. 148 p.
33. Seligman M. *Put k protsvetaniyu. Novoe ponimanie shchastya i blagopoluchiya* [Path to prosperity. A new understanding of happiness and well-being]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2013. 424 p.
34. Kuteynikov A.N., Shandlorenko D.D. Emotsionalny intellekt kak faktor adaptatsii k uchebnomu protsessu [Emotional intelligence as a factor of adaptation to the educational process]. *Fundamentalnye issledovaniya*, 2015, vol. 2 (22), pp. 5019–5024.
35. Kolomiets O.V., Funika A. Svyaz psikhologicheskogo blagopoluchiya i komponentov emotsionalnogo intellekta u studentov [Relationship between psychological well-being and components of emotional intelligence in students]. *Materialy Mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Psikhologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka* [Psychological well-being of a modern person. Materials of the International Correspondence Scientific and Practical Conference]. Ekaterinburg, April 11, 2018. Vol. 1, pp. 129–136.
36. Chulanova O.L., Bulgakova S.A. Issledovanie primeneniya tekhnologii «Well-being» v gumanizatsii trudovoy deyatel'nosti personala organizatsiy v tsifrovoy ekonomike [Research on the application of «Well-being» technology in the humanization of the labor activity of the personnel of organizations in the digital economy]. *Vestnik evraziyskoy nauki*. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-primeneniya-tehnologii-well-being-v-gumanizatsii-trudovoy-deyatelnosti-personala-organizatsiy-v-tsifrovoy-ekonomike> (accessed 10 October 2022).
37. Karapetyan L.V. Emotsionalno-lichnostnoe blagopoluchie kak prediktor subektivnoy uspekhnosti trudyashchihsya [Emotional and personal well-being as a predictor of the subjective success of workers]. *Organizatsionnaya psikhologiya*, 2021, vol. 11 (1), pp. 65–92.
38. Vachkov I.V. *Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga. Psikhotehniki* [Fundamentals of group training technology. Psychotechnics]. Moscow, Os'-89 Publ., 2009. 255 p.
39. Fatykhova R.M., Ivanchenko T.P. *Sotsialno-psikhologicheskii trening* [Socio-psychological training]. Ufa, BGPU Publ., 2016. 235 p.
40. *Profilaktika sindroma professionalnogo vygoraniya pedagogov: diagnostika, treningi, uprazhneniya* [Prevention of professional burnout syndrome for teachers: diagnostics, trainings, exercises]. Ed. by O.I. Babich. Volgograd, Uchitel Publ., 2021. 122 p.
41. Vodopyanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St-Petersburg, Piter Publ., 2009. 336 p.
42. Koon V.-Y., Ho T.-S. Authentic leadership and employee engagement: the role of employee well-being. *Human Systems Management*, 2021, vol. 40, pp. 81–92. DOI: 10.3233/HSM-200943
43. Kundi Y.M., Aboramadan M., Elhamalawi E.M.I., Shahid S. Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International Journal of Organizational Analysis*, 2021, vol. 29 (3), pp. 736–754. Available at: <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204> (accessed 15 October 2022).
44. Yu.R. Bangun, Pritasari A., Widjaja F. B., Wirawan C., Wisesa A., Ginting H. Role of happiness: mediating digital technology and job performance among lecturers. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.593155> (accessed 15 October 2022).
45. Saitgareeva G.G., Khan N.N. Opredelenie lichnostno-znachimykh komponentov professionalnogo blagopoluchiya prepodavatelya vuza v protsesse pedagogicheskoy deyatel'nosti [Determination of personally significant components of the professional well-being of a university teacher in the process of pedagogical activity]. *Universum: psikhologiya i obrazovanie*, 2022, no. 3 (93), pp. 48–51.

Received: 5 November 2022.
Reviewed: 20 February 2023.