

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ВЛИЯНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ НА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ
ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ**

Магистерская диссертация
обучающегося по направлению подготовки
37.04.01 Психология,
магистерская программа Психология управления
очной формы обучения,
группы 02061706
Чефрановой Дианы Владимировны

Научный руководитель:
зав. кафедрой возрастной и
социальной психологии,
канд. психол. наук, доцент
Герасимова А.С.

Рецензент:
зав. кафедрой психологии
и дефектологии ОГАОУ ДПО
«БелИРО», канд. психол. наук
Гуськова Е.А.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения проблемы влияния саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности профессионала	8
1.1. Основные подходы к решению проблемы психологического и профессионального благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии	8
1.2. Понятие, уровни и диагностика саморегуляции поведения субъекта деятельности	16
1.3. Роль саморегуляции поведения в обеспечении психологического благополучия личности профессионала	21
ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение влияния саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности психологов образования	25
2.1. Организация и методы исследования	25
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования	29
2.3. Рекомендации по обеспечению психологического благополучия личности психологов образования путем развития компонентов саморегуляции поведения	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	59
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 3. Результаты статистической обработки полученных данных	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время вопрос психологического благополучия личности все чаще рассматривается учеными и становится предметом внимания психологов, что во многом обусловлено частыми изменениями, которые происходят во всех сферах жизни общества.

Психологическое и профессиональное благополучие личности является важным и значимым фактором, влияющим как на эффективность труда сотрудника, так и на общую удовлетворенность от деятельности в целом. Прежде всего, психологическое благополучие (в частности психолога) оказывает влияние на эффективность оказываемой психологической помощи, является фактором профилактики психосоматических заболеваний, а также фактором конструктивных и положительных взаимоотношений с окружающими.

Сфера образования также претерпевает частые изменения, которые можно заметить в постоянно изменяющихся требованиях общества к качеству образования, а также принятию новых образовательных стандартов. В связи с этим все большее значение при этом приобретает состояние психологического благополучия личности. В настоящее время стандарты современного образовательного процесса все больше и больше претерпевают изменения, усложняются, тем самым усложняя роль и задачи психолога-педагога. В связи с увеличением требований к содержанию их профессиональной роли школьным и дошкольным образовательным учреждениям как никогда требуются специалисты с высоким уровнем психологического и профессионального благополучия, отличающиеся стремлением к саморазвитию и самосовершенствованию.

Изучением вопросов психологического благополучия личности занимались такие ученые как Л.В. Жуковская, О.А. Идобаева, Л.Б. Козьмина, Л.В. Куликов, Е.Г. Трошихина, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионов, Н. Брэдберн, С. Любомирски, К. Рифф и др.

Вопросы саморегуляции поведения активно разрабатывались в исследованиях П.К. Анохина, Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, Т.М. Панкратовой и др.

Проблема исследования: влияет ли и как саморегуляция поведения на психологическое благополучие личности психологов образования?

Цель исследования: изучить влияние саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности психологов образования.

Объектом исследования выступает психологическое благополучие личности психологов.

Предмет исследования: характер связи саморегуляции поведения и психологического благополучия личности психологов образования в целом и в разных сферах жизнедеятельности (профессиональной, экономической).

Гипотеза исследования: уровень развитости отдельных компонентов и общий уровень саморегуляции поведения будут влиять на уровень психологического благополучия личности психологов образования, а именно: высокий уровень развитости таких компонентов саморегуляции поведения как планирование, моделирование, оценивание результатов и самостоятельность будет связан с более высоким уровнем их психологического благополучия.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию проблемы психологического и профессионального благополучия личности, саморегуляции поведения, их взаимосвязи в трудах отечественных и зарубежных ученых и выработать собственную методологическую позицию;
2. Изучить уровень психологического благополучия личности психологов образования в разных сферах жизнедеятельности (профессиональной, экономической, общей «надситуативной») и характер взаимосвязи между этими видами благополучия;
3. Изучить уровень развития компонентов и общий уровень саморегуляции поведения психологов образования;

4. Определить характер связи саморегуляции поведения и уровня психологического благополучия личности психологов образования в разных сферах жизнедеятельности (профессиональной, экономической и общей «надситуативной»);

5. Разработать практические рекомендации по обеспечению психологического благополучия личности психологов образования на основе полученных результатов эмпирического исследования.

Теоретическая основа исследования: концепция психологического благополучия личности К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой; концепция саморегуляции поведения В.И. Моросановой.

Методы исследования:

1. Организационный метод – метод поперечных срезов;
2. Эмпирический метод (метод сбора данных) – опросный метод;
3. Методы обработки полученных данных – качественные (дифференциация материала по группам, анализ) и количественные (программы MS Excel и IBM SPSS Statistics 24: Т-критерий Стьюдента для независимых выборок, параметрический коэффициент корреляции Пирсона и множественный регрессионный анализ);
4. Интерпретационный метод – комплексный метод.

Диагностические методики. Для выявления индивидуально-личностных особенностей психологов образования были использованы следующие опросники: «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова), «Оценка профессионального благополучия» (МОПБ) (Л.И. Августова, Е.И. Рут), «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), «Субъективное экономическое благополучие» (В.А. Хащенко).

Эмпирическая база исследования, выборка. В исследовании приняли участие психологи ДООУ (39 человек) и психологи МБОУ СОШ (39 человек) г. Белгорода. Всего – 78 психологов образования.

Положения, выносимые на защиту:

1. Саморегуляция поведения влияет на психологическое благополучие личности и выступает в качестве его ресурса. Высокий уровень развития таких компонентов саморегуляции поведения психологов образования как планирование, моделирование, оценивание результатов и самостоятельность обеспечивает более высокий уровень их профессионального и психологического благополучия;

2. Психологическое благополучие личности психолога образования как собственная интеллектуальная оценка удовлетворённости жизнедеятельностью и психологическое благополучие специалиста в разных сферах (профессиональной, экономической) взаимосвязаны, где определяющее значение принадлежит психологическому благополучию.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования обусловлена обобщением и анализом позиций ученых по вопросу психологического благополучия личности в профессиональной сфере, обоснованием собственной методологической позиции. А также нахождение взаимосвязи между саморегуляцией поведения и психологическим благополучием психологов образования, что позволяет задействовать новые ресурсы для достижения желаемого высокого уровня психологического и профессионального благополучия личности специалиста.

Практическая значимость исследования заключается в дальнейшем применении психологами образования (в индивидуальном порядке к себе или в работе с подопечными) разработанных рекомендаций для развития, как отдельных компонентов, так и общего уровня саморегуляции поведения и повышения тем самым своего уровня психологического и профессионального благополучия.

Апробация и внедрение результатов исследования: проводились на кафедре возрастной и социальной психологии педагогического института НИУ «БелГУ» в рамках студенческой научно-практической конференции

«Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии» в апреле 2019 года и отмечены дипломом первой степени.

Структура и объём исследования.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованных источников (101 наименование) и приложений. Объем работы составляет 70 страниц машинописного текста (без учета приложений).

ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения проблемы влияния саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности профессионала

1.1. Основные подходы к решению проблемы психологического и профессионального благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии

Начиная с середины XX века, вопрос позитивного восприятия окружающего мира и положительного психологического функционирования стал все больше привлекать внимание ученых. Теоретическую базу для понимания термина «психологическое благополучие личности» заложил американский психолог, профессор Норман Брэдберн. По мнению Н. Брэдберна при рассмотрении данной проблемы следует оперировать понятиями субъективного счастья или несчастья, а также субъективного удовлетворения или неудовлетворения жизнью. Работы и взгляды Н. Брэдберна на психологическое благополучие личности получили высокую оценку и поддержку в научных кругах.

Ученым была разработана методика «Шкала баланса аффектов» с помощью которой он изучал влияние различных социальных факторов на психологическое благополучие личности. В частности, он обнаружил значительную взаимосвязь между степенью психологического благополучия и уровнем материального дохода. В ходе исследования выяснилось, что большинство людей, имеющих высокий материальный доход, имеют и более высокий уровень психологического благополучия личности, что подтверждается высоким уровнем корреляции между «уровнем доходов» и «позитивным аффектом». Однако, «отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта показало, что деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя» [94, С. 35].

Н. Брэдберн рассматривал понятие «психологического благополучия» как сочетание негативных и позитивных событий повседневной жизни. Все, что происходит с нами, проявляется либо в виде негативного аффекта (переживания, ссоры, стресс и т.д.), либо в виде позитивного аффекта (радость, счастье) отражаются в сознании, накапливаются и проявляются в виде соответственно окрашенного аффекта. Разница между двумя полюсами аффекта и проявляется в виде субъективной удовлетворенности или неудовлетворенности человеком жизнью.

Эд Динер добавил к структуре Н. Брэдберна, состоящей из позитивного и негативного аффекта, еще одну составляющую «удовлетворенность жизнью» и назвал психологическое благополучие «субъективным», так как, по его мнению, для изучения данного понятия одного эмоционального восприятия недостаточно. Субъективное благополучие по Э. Динеру «состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия» [95, С. 41]. По словам американского психолога, речь идёт о собственной интеллектуальной оценке удовлетворённости различными сферами жизни (когнитивный компонент) и о характере окраски эмоционального настроения (эмоциональный компонент). Автор считает, что большинство, оценивают то, что случается с ними в жизни в терминах «хорошо» или «плохо», и такая субъективная интеллектуальная оценка происходящего характеризуется определенно окрашенной эмоцией. Субъективное благополучие служит не только показателем того, в какой степени человек погружён в негативные эмоции, но и показателем в какой мере один человек чувствует себя счастливее другого, то есть Э. Динер приравнивает субъективное благополучие к переживанию счастья.

Кэрол Рифф, в свою очередь, оспорила мнение Э. Динера, предположив, что субъективное восприятие человеком своего психологического благополучия не в полной мере отражает реальное положение дел в долгосрочной перспективе. К. Рифф выявила «шесть факторов влияющих на

психологическое благополучие личности: позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, личностный рост, цель в жизни и самопринятие» [98]. Под автономией автор понимает поддержку и отсутствие контроля со стороны других людей, восприятие своего поведения как соответствующего внутренним ценностям, установкам и желаниям личности. Также, по мнению К. Рифф, человек испытывает склонность к нахождению своего окружения и к эффективной деятельности в нём, а также к оптимального уровня сложности задачам и поощрения со стороны этой внешней среды.

Существует и другой подход к пониманию психологического благополучия личности, основывающийся на психофизиологической точки зрения. Такого подхода придерживаются Р.М. Райан и Э.Л. Дисси, которые считают значимой и неразрывной связь между психологическим и физическим здоровьем человека.

П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова [89], основываясь на теории К. Рифф, понимают феномен «психологическое благополучие» как сложное многокомпонентное переживание человеком удовлетворенности своей жизнью, беря во внимание, как текущую ситуацию, так и потенциальные изменения в будущем. Как считают авторы, психологическое благополучие личности напрямую зависит от самого человека и выражается в его внутренних оценках субъективного переживания.

По словам М.Ю. Бояркина и О.А. Долгополовой: «Психологическое благополучие личности рассматривают в качестве универсальной личностной детерминанты профессиональной успешности, поэтому данный феномен понимается как условие продуктивной самореализации человека. Оно может использоваться, например, как один из индикаторов, позволяющих косвенно оценивать и прогнозировать эффективность деятельности работников государственных служб» [9, С. 156].

Несмотря на обоснованность каждой из теорий, множество доказательств корреляции между психологическим благополучием личности

и его субъективным благополучием и тенденцию к сближению различных подходов, в зарубежной психологии преобладают исследования, касающиеся именно благополучия субъективного. В изучении субъективного благополучия чаще всего выделяют две позиции: внутреннюю (связана с особенностями личности и самосознанием) и внешнюю (доход, происходящие в жизни события) по отношению к личности позиции как ресурс для повышения его психологического благополучия.

В нашей работе под термином «психологическое благополучие личности» мы будем понимать собственную интеллектуальную субъективную оценку человека удовлетворённости устойчивым «надситуативным» состоянием в различных сферах своей жизни. С этой точки зрения, психологическое благополучие личности выступает в роли значимого компонента и условия для самореализации и самоактуализации человека.

Помимо определения понятия «психологическое благополучие личности» и отделения данного феномена от других схожих аспектов жизнедеятельности человека, многие ученые уделяют особое внимание выявлению факторов, напрямую или косвенно влияющих на данный феномен. Так, в качестве критериев психологического благополучия личности приверженцы психоанализа выделяют наличие в жизни человека конструктивных и положительных взаимоотношений с окружающими, осознание своей ценности и ценности другого, самореализация и инициативность. С точки зрения экзистенциально-гуманистического направления, такими компонентами являются: конструктивное преобразование личности и ее постоянное развитие, наличие в жизни смысла и целей. К. Рифф выделяет факторы: принятие себя или внутренняя гармония, позитивные отношения с другими, контроль над обстоятельствами и независимость, личностный рост и наличие целей в жизни [99].

При обобщении различных подходов к пониманию феномена психологического благополучия личности, а также факторов, его обуславливающих, мы можем выделить такие параметры, как:

- 1) физическое и психологическое здоровье;
- 2) понимание мира;
- 3) удовлетворенность работой;
- 4) материальное или экономическое благополучие;
- 5) свобода и самоопределение;
- 6) удовлетворенность межличностными отношениями с окружающими.

Основные виды психологического благополучия по Л.В. Куликову [46]:

- духовное благополучие (осознание и переживание смысла своей жизни);
- физическое благополучие (хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья);
- экономическое благополучие (удовлетворенность материальной стороной своего существования, полнотой своей обеспеченности, стабильностью материального достатка);
- психологическое благополучие (гармоничность и согласованность психических процессов, ощущение целостности внутреннего мира);
- профессиональное благополучие (характеризует отношение человека к собственной профессии, к себе как к профессионалу, к конкретной профессиональной среде).

Все вышеперечисленные виды психологического благополучия личности взаимосвязаны и отделение одного вида от другого является в некоторой степени условным.

Важнейшую часть жизни человека составляет его профессиональная деятельность. Профессиональное благополучие личности в трудовой сфере является неотъемлемой частью его психологического благополучия в целом. По мнению Р.А. Березовской [3], профессиональное благополучие носит многоплановый характер применительно к данной сфере.

По аналогии с моделью психологического благополучия К. Рифф профессор психологии труда Питер Уорр разработал свою модель

профессионального благополучия, в которой благополучие человека обуславливается условием и содержанием его труда. Согласно теории предложенной П. Уорром, профессиональное благополучие характеризуется четырьмя основными компонентами: «эмоциональным благополучием», «стремлением к развитию», «компетентностью» и «автономией» [100, С. 83]. Совокупность вышеперечисленных компонентов определяет личность человека как профессионала в целом. Разработанная П. Уорром «модель профессионального эмоционального благополучия» [101] включает классификацию связанных с профессиональной сферой специалиста эмоций в соответствии со степенью выраженности таких характеристик как «уровень психического возбуждения» и «удовольствие». Модель П. Уорра, отражает не только содержание связанных с трудовой сферой чувств, но и их интенсивность, а также позволяет оценивать профессиональное благополучие личности в соответствии с тремя основными измерениями: удовольствие-неудовольствие, комфортность-тревожность и энтузиазм-депрессия.

Позиция Р.М. Шамионова поддерживает и дополняет взгляды П. Уорра. Р.М. Шамионов говорит о том, что: «Субъективное благополучие человека зависит от того места, которое занимает его профессиональная деятельность в системе его личных смысловых отношений и ценностей» [87, С. 144]. Р.М. Шамионов определяет профессиональное благополучие личности в качестве меры или критерия восприятия себя как профессионала и как характеристику трудовой деятельности с точки зрения собственных внутренних мотивов и установок данной личности.

М.Ю. Бояркин под профессиональным благополучием личности понимает: «Процесс и состояние, отражающее жизненную деятельность субъекта, ее условия и результаты, а также отношение личности к полученным результатам» [9, С. 38].

Беря во внимание позиции указанных выше авторов, под профессиональным благополучием мы будем понимать особую сферу психологического благополучия личности, многокомпонентный показатель

позитивного функционирования в профессиональной среде, характеризующий отношение человека к своей профессии и к себе как к профессионалу.

Арнольд Бейкер [92; 93] предложил свою классификацию типов субъективного профессионального благополучия таких, как: удовлетворенность работой, увлеченность, выгорание и трудоголизм. Такая классификация основана на двух основных компонентах:

- 1) уровень удовлетворенности трудовой сферой (удовольствие-отсутствие удовольствия);
- 2) уровень активности в профессиональной сфере (высокая или низкая активность).

Изучая понятие «профессиональное благополучие личности» ученые большое внимание уделяют факторам, оказывающим влияние на данный аспект жизнедеятельности человека, при этом, чаще всего рассматривается подход, в основе которого лежит соответствие требований окружающей среды (в частности факторы, связанные с условиями и содержанием трудовой деятельности) имеющимся ресурсам человека.

В трудах отечественных авторов главным фактором профессионального благополучия личности выступают индивидуальные внутренние характеристики специалиста в своей трудовой сфере, а не требования окружающей среды (как в зарубежных исследованиях).

Например, психолог И.В. Заусенко в своем исследовании проанализировала «личностные детерминанты психологического благополучия педагогов» [26, С. 55]. В своей диссертации автор рассматривает личностные факторы педагогов с точки зрения «мотивирующих» или «стабилизирующих». К стабилизирующим факторам, характеризующим устойчивость личности, И.В. Заусенко отнесла такие детерминанты, как: «самоуважение», «жизнестойкость», «уверенность в себе», «низкая внутренняя конфликтность» и «карьерная устойчивость». К мотивирующим факторам, направленным на саморазвитие в профессиональной сфере:

«открытость», «саморуководство», «самоценность», «психоэнергетический потенциал» и «доверие собственной интуиции». Все вышеперечисленные факторы способствуют саморазвитию, длительному и успешному функционированию педагога в своей профессиональной среде.

Оценить уровень психологического благополучия личности можно с помощью различных психодиагностик. Например, с помощью методики «Шкала субъективного благополучия» Н.П. Фетискина, которая представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия. Методика содержит в себе шесть основных кластеров: «степень удовлетворенности повседневной деятельностью», «самооценка здоровья», «изменение настроения», «значимость социального окружения», «психоэмоциональная симптоматика», «напряженность» и «чувствительность».

Другой психодиагностикой является «Индекс жизненной удовлетворенности» (в адаптации Н.В. Паниной) – это опросник отражает общее психологическое состояние человека, степень его «психологического комфорта» и «социально-психологической адаптированности». Данная методика позволяет оценить психологическое благополучие человека и его удовлетворенность жизнью по следующим шкалам: «последовательность в достижении целей», «интерес к жизни», «положительная оценка себя и собственных поступков», «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» и «общий фон настроения».

Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф [98] содержит в себе такие шкалы как «цели в жизни», «позитивные отношения», «автономия», «личностный рост», «самопринятие», «управление средой» и «общий уровень психологического благополучия». Адаптацией методики К. Рифф является методика «Оценки профессионального благополучия» Л.И. Августовой и Е.И. Рут [73].

Таким образом, мы провели теоретический анализ основных подходов, как в отечественной, так и в зарубежной психологии, к пониманию

психологического и профессионального благополучия личности. Сопоставляя понимание разными авторами этих феноменов, мы предполагаем, что психологическое благополучие личности (в общем смысле) – это собственная интеллектуальная субъективная оценка человека удовлетворённости устойчивым «надситуативным» состоянием в различных сферах своей жизни.

Профессиональное благополучие личности – это особая сфера психологического благополучия личности, многокомпонентный показатель позитивного функционирования в профессиональной среде, характеризующий отношение человека к своей профессии и к себе как к профессионалу.

1.2. Понятие, уровни и диагностика саморегуляции поведения субъекта деятельности

Б.В. Зейгарник [29] определяет саморегуляцию, как сознательный процесс, направленный на регуляцию собственного поведения. Автор выделяет два уровня саморегуляции: операционально-технический и мотивационный. Операционально-технический уровень связан с сознательной организацией субъектом своих действий, а мотивационный уровень организует общую направленность действий в соответствии с потребностно-мотивационной сферой. В свою очередь мотивационный уровень также делится на две группы: «саморегуляция как волевое поведение личности, протекающее в условиях мотивационного конфликта», и «саморегуляция, направленная на устранение внутренних конфликтов», то есть гармонизацию, согласование внутренней сферы человека, отвечающей за мотивацию.

Саморегуляция поведения может пониматься в широком смысле, подразумевая под собой не только контроль над соответствием своего поведения общепринятым нормам, но и все компоненты процесса управления – постановка целей, выявление смыслов жизненного пути, самореализация и

самодетерминация, а также контроль и регулирование внимания, мышления, памяти [19].

По словам А.Г. Асмолова [1], психология саморегуляции поведения отражает проблему «изменяющейся личности в изменяющемся мире».

В.П. Боярницев под саморегуляцией поведения понимает: «Механизм обеспечения внутренней психической активности человека различными средствами» [10, С. 42]. Причем саморегуляция и активность в этом случае выступают дополняющими друг друга компонентами – активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция поведения обеспечивает устойчивость такой активности.

Г.С. Никифоров так определяет рассматриваемый феномен: «Под психическим самоуправлением (саморегулированием) принято считать сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния и свойства), а также выполняемую им деятельность и собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования)» [60, С. 82].

А.С. Кузнецова в своих трудах обосновала разведение понятий саморегуляции поведения в широком и узком смыслах. В широком смысле под саморегуляцией поведения автор понимает «Один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности», а в узком смысле А.С. Кузнецова определяет саморегуляцию поведения как: «Процесс психологической саморегуляции текущего состояния субъекта с задействованием внутренних средств саморегуляции» [45, С. 389].

В.И. Моросанова [58] выдвинула гипотезу о том, что личностные особенности человека существенно влияют на его деятельность через индивидуальные способы или стили саморегуляции поведения. По мнению автора только в индивидуальных особенностях саморегуляции поведения личности отражаются такие умения человека, как: планирование, прогнозирование результата, учет значимых внешних условий,

самостоятельность и способность объективной оценки себя и своих действий. К особенностям саморегуляции В.И. Моросанова относит: осознанность, гибкость, адекватность, устойчивость и надежность.

Согласно В.И. Моросановой [57] и А.К. Осницкому [62], под саморегуляцией поведения мы будем понимать процессы выдвижения субъектом целей деятельности, а также управление достижением поставленных целей, то есть внутреннюю целенаправленную активность человека. Стоит отметить, что активность личности произвольна и направлена на достижение поставленных целей и определенного результата, а саморегуляция поведения направлена на обеспечение психическими процессами этой деятельности. Саморегуляция поведения обеспечивает стабильность и устойчивость состояний человека, влияет на его психические реакции и протекающие психические процессы.

В.И. Моросанова выделяет два основных типа личности по отношению к саморегуляции поведения:

- 1) гармоничный тип (все компоненты саморегуляции поведения развиты примерно на одном уровне);
- 2) «акцентуированный» тип (различный уровень развитости регуляторных звеньев саморегуляции поведения).

Гармоничный тип саморегуляции поведения может быть сформирован на различных уровнях развитости: высоком, среднем или низком. В то время как акцентуированный тип саморегуляции поведения характеризуется не только общим уровнем, но также и представлен различным сочетанием, взаимосвязью и степенью развитости компонентов саморегуляции поведения, существующими компенсаторными возможностями в отдельном конкретном случае.

Индивидуальной характеристикой саморегуляции, отражающей актуальные возможности человека осознанно ставить цели и управлять произвольной деятельностью, является общий уровень развитости осознанной саморегуляции поведения. Исследования отечественных авторов выявили

сформированность и гармоничность целостной системы саморегуляции поведения обеспечивает успешность практической деятельности человека в различных сферах его жизни, а любой структурно-функциональный дефект процесса регуляции и недостаточная развитость отдельных компонентов саморегуляции поведения достаточно сильно уменьшает результативность достижения целей и выполнения различных видов (в том числе профессиональной) деятельности.

Вследствие этого, существует возможность применения данного подхода для выявления и изучения общих для разных видов деятельности функциональных компонентов саморегуляции поведения, независимо от задействованных в ходе выполнения деятельности психических процессов и от ее внешней структуры.

Более того, индивидуально-личностные особенности саморегуляции поведения выступают в качестве основы формирования множества способов, вариантов, стратегий и стилей деятельности человека в различных сферах его жизни, которые, при достаточном развитии компонента «гибкость», могут осознаваться и меняться в процессе достижения поставленной цели.

Выделяют произвольную (осознаваемую) и непроизвольную (неосознаваемую) формы саморегуляции поведения. Непроизвольная саморегуляция поведения направлена на обеспечение базовых жизненных потребностей личности, тогда как произвольная или осознаваемая саморегуляция поведения связана с выдвинутыми ранее целями и их достижением. Структура саморегуляции поведения выстраивается с учетом структуры личности и структуры ее деятельности [40].

Оценить уровень саморегуляции поведения и уровень развития его отдельных компонентов можно с помощью методики Н.М. Пейсахова «Способность к самоуправлению» (тест ССУ). Методика направлена на выявление способностей к самоуправлению [66]. Разработанная на собственной теоретической базе автора методика включает восемь наименований этапов самоуправления: «анализ противоречий»,

«прогнозирование», «целеполагание», «планирование», «критерий оценки качества», «принятие решения», «самоконтроль» и «коррекция».

Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана разработан для определения уровня волевой саморегуляции личности, как степень овладения собственным поведением, наличие способности сознательно управлять своими действиями в разных жизненных обстоятельствах. Данная методика, помимо общей шкалы волевой саморегуляции, включает шкалы «настойчивость» и «самообладание».

Также существует методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [58], позволяющая оценить уровень развитости таких компонентов саморегуляции поведения как «планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «самостоятельность» и «гибкость».

Стиль саморегуляции поведения проявляется в том, насколько процессы самоорганизации развиты и осознанны, а именно, каким образом мы формулируем, ставим и достигаем поставленные цели, как программируем свои действия. Учитываем ли мы внешние и внутренние условия, насколько объективно оцениваем результаты и корректируем ли деятельность в процессе ее выполнения.

В общем виде индивидуальный стиль саморегуляции поведения представляет собой типичное для человека проявление своих действий и своего поведения. В.И. Моросанова выделяет две основных формы проявления индивидуального стиля саморегуляции поведения: стиль реализации человеком действий (с точки зрения различных видов активности) и индивидуальный стиль функционирования сознания (с точки зрения саморегуляции действий и поведения). На основе этой теории индивидуальный стиль саморегуляции поведения в целом проявляется в совокупности и сочетании типичного для человека саморегуляции поведения и дальнейшего индивидуального проявления различных видов активности.

Согласно модели психологической саморегуляции поведения, в структуру психологической саморегуляции входят три компонента: механизмы психологической защиты; стратегии совладания со стрессом и механизмы прогнозирования (прогнозирование стрессовых ситуаций в будущем и способы их преодоления, а также действие на основе этого прогноза). Под психологической защитой понимают систему таких инструментов, которые помогают нивелировать отрицательные эмоции и переживания, которые ставят под угрозу психологическую целостность личности человека [83].

Таким образом, под саморегуляцией поведения мы понимаем процессы выдвижения субъектом целей деятельности, а также управление достижением поставленных целей, то есть внутреннюю целенаправленную активность человека. При этом саморегуляция поведения рассматривается как многокомпонентный целостный процесс, который позволяет: выработать гармоничный стиль поведения; управлять собой, своим поведением и действиями в соответствии с поставленной целью; изменять и направлять свое поведение согласно профессиональным требованиям и задачам.

1.3. Роль саморегуляции поведения в обеспечении психологического благополучия личности профессионала

В настоящее время стандарты современного образовательного процесса все больше и больше претерпевают изменения, усложняются, тем самым усложняя роль и задачи педагога-психолога. В связи с увеличением требований к содержанию их профессиональной роли школьным и дошкольным образовательным учреждениям как никогда требуются специалисты с высоким уровнем психологического и профессионального благополучия, отличающиеся стремлением не только к саморазвитию, самосовершенствованию, но и к развитию индивидуальных ресурсов своих учеников.

Уровень развития саморегуляции поведения очень важен в работе психолога-педагога, так как специфика его деятельности заключается в том, что его личностные и профессиональные характеристики являются одним из инструментов воздействия на участников образовательного процесса. Также совокупность таких характеристик профессионала определяет успешность и эффективность его деятельности в профессиональной сфере [52].

В связи с этим, такая профессиональная компетенция психолога-педагога, как саморегуляция деятельности и поведения, является одной из важнейших функций, обеспечивающих высокий уровень адекватности реакций и рациональности в принятии решений. Это предполагает изучение, определение и развитие своих возможностей специалистами, а также осознание своих ресурсов.

Успешность любого вида деятельности, в том числе и профессиональной, определяется целостной и сформированной системой саморегуляции поведения. Менее развитый компонент саморегуляции поведения может быть компенсирован высоким уровнем развития определенного другого компонента, но, в то же время, человек с недостаточной реализацией какого-либо элемента ограничивает свою эффективность выполнения различных видов деятельности (в том числе профессиональной) [62].

Саморегуляция поведения может выступать в роли индивидуального внутреннего ресурса личности. В случае, когда мы не можем изменить внешние обстоятельства, (например, постоянное усложнение и обновление профессиональных задач), мы можем задействовать лишь внутренние ресурсы для поддержания высокого уровня психологического и профессионального благополучия.

Высокий уровень саморегуляции поведения позволяет избежать стресса, вызванного напряженностью работы и постоянной сменой рабочих стандартов, а также позволяет уменьшить накопленное утомление. Развивая

данный ресурс, специалист улучшает свои профессиональные навыки и повышает свою общую эффективность в трудовой сфере.

Способность планировать свои жизненные цели и поддерживать осознанную активность в их достижении является показателем профессионального здоровья личности. Также осознанная саморегуляция поведения играет ключевую роль в принятии профессиональных решений. Психологическая работа в данном случае должна носить комплексный характер и осуществляться на различных уровнях психической деятельности (когнитивном – самопонимание, эмоциональном – отношение к себе, поведенческом – саморегуляция).

Успешность саморегуляции поведения личности и, соответственно, ее эффективность зависят от гармоничного развития всех отдельных компонентов и механизмов регуляции и общего уровня саморегуляции поведения в целом. Оптимальный и эффективный стиль саморегуляции поведения складывается из совокупности таких факторов, как качества личности, данные ему от природы (врожденные), и сформировавшиеся в течение жизни человека приемы и способы саморегуляции поведения. Способность к личностной саморегуляции поведения (как высшему уровню регуляторных возможностей) специалиста проявляется и как преобладание в иерархии мотивов потребности в самоактуализации.

Психологическое благополучие личности способствует ее самоактуализации. Самоактуализация личности человека предполагает максимальную реализацию (как врожденных, так и приобретенных) качеств личности, которые способствуют максимальной эффективности деятельности человека в различных сферах его жизни, и, как следствие, согласованность и взаимосвязь личностной и рабочей мотивации. Эффективная работа системы средств саморегуляции поведения обеспечивает выбор наиболее нужных профессионально важных качеств личности для выполнения конкретной профессиональной задачи, что требуется для перехода от имеющихся

индивидуальных ресурсов до актуальных возможностей выполнения поставленных задач [62].

Таким образом, формирование саморегуляции поведения предполагает изучение, определение и развитие индивидуального текущего уровня саморегуляции поведения, осознание человеком своих сильных и слабых сторон, своих ресурсов, достоинств и недостатков. Все это положительно влияет на профессиональное благополучие личности специалиста, а также способствует развитию и повышению эффективности его профессиональной деятельности. Согласно В.И. Моросановой [57], чем лучше и гармоничнее развиты отдельные компоненты и саморегуляция поведения личности в целом, тем легче и быстрее проходит адаптация к новым видам профессиональной деятельности и тем она эффективнее.

ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение влияния саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности психологов образования

2.1. Организация и методы исследования

Цель данного эмпирического исследования – проверка выдвинутой нами ранее гипотезы о том, что уровень развитости отдельных компонентов и общий уровень саморегуляции поведения будет влиять на уровень психологического благополучия личности психологов образования, а именно: высокий уровень развития таких компонентов саморегуляции поведения как планирование, моделирование, оценивание результатов и самостоятельность будет связан с высоким уровнем их профессионального и психологического благополучия.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию проблемы психологического и профессионального благополучия личности, саморегуляции поведения, их взаимосвязи в трудах отечественных и зарубежных ученых и выработать собственную методологическую позицию;
2. Изучить уровень психологического благополучия личности психологов образования в разных сферах жизнедеятельности (профессиональное, экономическое, общее «надситуативное») и характер взаимосвязи между этими видами благополучия;
3. Изучить уровень развития компонентов и общий уровень саморегуляции поведения психологов образования;
4. Определить характер связи саморегуляции поведения и уровня психологического благополучия личности психологов образования в разных сферах жизнедеятельности (профессионального, экономического, общего «надситуативного»);

5. Разработать практические рекомендации по обеспечению психологического благополучия личности психологов образования на основе полученных результатов эмпирического исследования.

Для решения поставленных задач эмпирическое исследование состояло из следующих этапов:

1) Организационный этап – сбор, анализ и систематизация психологической, социологической и педагогической литературы по проблеме исследования, а также подготовка к проведению исследования (поиск и подбор диагностических методик, их проверка);

2) Эмпирический этап – проведение исследования с участием психологов образования г. Белгорода. Определение их уровня саморегуляции, психологического, профессионального и экономического благополучия. Для проверки нашей гипотезы нами были применены такие математические критерии, как: Т-критерий Стьюдента для независимых выборок; параметрический коэффициент корреляции Пирсона (с целью выявления корреляционных связей между показателями отдельных компонентов и общего уровня психологического и профессионального благополучия) и множественный регрессионный анализ (для подтверждения влияния отдельных компонентов и общего уровня саморегуляции поведения на психологическое и профессиональное благополучие личности психологов образования);

3) Аналитический этап – обработка полученных данных с помощью математической статистики, оформление таблиц распределения, их анализ;

4) Структурный этап – интерпретация полученных данных о саморегуляции поведения, психологического, профессионального и экономического благополучия психологов образования, а также информации об их взаимосвязи;

5) Заключительный этап – обратная связь для каждого участника о его индивидуальных результатах, наглядное представление обобщенных результатов для психологов образования, разработка рекомендаций для

повышения уровня саморегуляции профессиональной деятельности и поведения.

Исследование проводилось на семинаре психологов образования г. Белгорода, в нем приняли участие 78 специалистов, из них 39 психологов ДООУ и 39 психологов МБОУ СОШ.

Для реализации поставленной цели исследования и решения сформулированных задач магистерской диссертации, мы использовали следующий психодиагностический комплекс инструментов. Результаты и интерпретация результатов по каждой методике подсчитывались и описывались в соответствии с разработанными авторами методик нормами.

Для изучения отдельных компонентов и общего уровня саморегуляции поведения была использована методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Методика включает шесть основных шкал: «планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «гибкость» и «самостоятельность», а также «общий уровень саморегуляции поведения» [58].

Цель методики «Стиль саморегуляции поведения» – диагностика развития индивидуальной саморегуляции поведения и деятельности человека, по результатам его индивидуального профиля, включающего показатели (в соответствии со шкалами) «планирования», «моделирования», «программирования», «оценки результатов», а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – «гибкости» и «самостоятельности». Утверждения сформулированы относительно стандартных жизненных ситуаций и не имеют связи с особенностями сферы профессиональной деятельности.

Для оценки профессионального благополучия личности психологов образования нами была использована первичная версия методики «Оценка профессионального благополучия» Л.И. Августовой и Е.И. Рут. Данная методика позволила нам исследовать уровень развитости профессионального благополучия личности психологов образования по следующим шкалам:

«автономность в профессиональной деятельности», «профессиональное развитие» («профессиональные цели», «профессиональный рост»), «профессиональное самопринятие» («удовлетворенность уровнем компетентности», «удовлетворенность профессиональными достижениями»), «позитивные отношения в коллективе» и «общий показатель профессионального благополучия» [73].

Для определения общего уровня психологического благополучия психологов образования мы использовали методику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Методика является адаптированной версией на русском языке варианта англоязычной методики авторства К. Рифф.

В своем исследовании мы использовали наиболее распространённый вариант адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко. Данная методика содержит следующие шкалы: «положительные отношения с другими», «автономия», «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни», «самопринятие» и «общий уровень психологического благополучия», а также дополнительные шкалы: «баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система» [99].

Для определения отдельных компонентов и общего уровня экономического благополучия была использована методика «Субъективное экономическое благополучие» В.А. Хащенко. Опросник содержит 22 вопроса и помогает определить уровень экономического благополучия личности (в нашем случае психологов образования) по следующим показателям: «экономический оптимизм/пессимизм», «субъективная адекватность дохода», «текущее благосостояние семьи», «финансовая депривированность», «экономическая тревожность» и «общий уровень экономического благополучия» [84].

Таким образом, выбранные нами методики для проверки гипотезы исследования соответствуют целям и теоретико-методологическим основаниям данной магистерской диссертации. Описанные выше методики

прошли успешную апробацию, отвечает требованиям валидности и надежности.

Процедура проведения эмпирического исследования заключалась в кратком инструктаже респондентов, а затем в последовательном прохождении предъявленных методик после того как они заполнили анкету с основной информацией о себе, где указывались такие основные параметры, как пол и стаж работы в качестве психолога образования (см. Приложение 1).

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Представим и проанализируем результаты проведенного эмпирического исследования, позволяющие проверить выдвинутую нами гипотезу о том, что уровень развитости отдельных компонентов и общий уровень саморегуляции поведения будет влиять на уровень психологического благополучия личности психологов образования, а именно: высокий уровень развития таких компонентов саморегуляции поведения как планирование, моделирование, оценивание результатов и самостоятельность будет связан с высоким уровнем их профессионального и психологического благополучия.

Первоначально представим данные об общем уровне психологического благополучия психологов образования в виде диаграммы (см. Рис. 1).

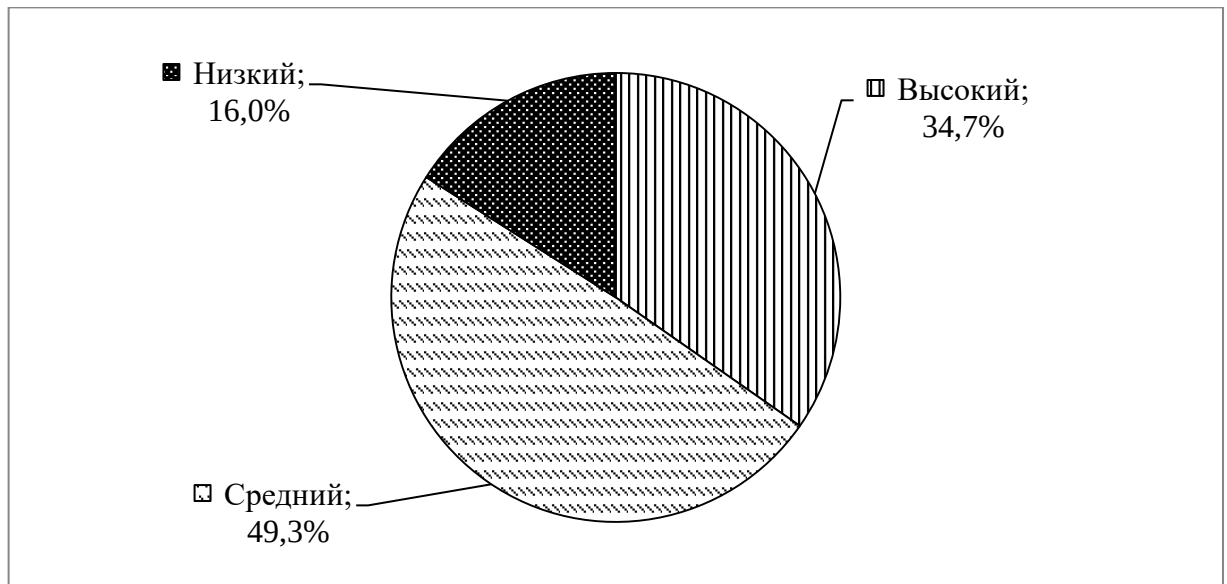


Рис. 1. Распределение психологов образования по уровню психологического благополучия личности (удовлетворенности жизнью в целом) (в %)

Из диаграммы рисунка 1 видно, что лишь одна треть испытуемых имеет желаемый высокий уровень психологического благополучия в целом. Рассмотрим отдельные компоненты психологического благополучия психологов ДОУ, психологов МБОУ и их совокупности (см. Табл.1.1).

Таблица 1.1

**Распределение психологов образования по уровню развитости
отдельных компонентов и общему уровню психологического
благополучия личности (в %)**

Компоненты		Уровни	Психологи ДОУ (37 чел.)	Психологи МБОУ СОШ (38 чел.)	Совокупность (75 чел.)
Основные шкалы	Позитивные отношения	Высокий	24,3	31,6	28,0
		Средний	59,5	55,3	57,3
		Низкий	16,2	13,1	14,7
	Автономия	Высокий	24,3	21,0	22,7
		Средний	46,0	47,4	46,6
		Низкий	29,7	31,6	30,7
	Управление окружением	Высокий	24,3	39,5	32,0
		Средний	62,2	50,0	56,0
		Низкий	13,5	10,5	12,0
	Личностный рост	Высокий	21,6	26,3	24,0
		Средний	54,1	71,1	62,7
		Низкий	24,3	2,6	13,3
	Цель в жизни	Высокий	35,1	39,5	37,3
		Средний	48,7	55,3	52,0
		Низкий	16,2	5,2	10,7
	Самопринятие	Высокий	32,4	34,2	33,3
		Средний	46,0	57,9	52,0
		Низкий	21,6	7,9	14,7
Дополнительны е шкалы	Баланс аффекта	Высокий	24,3	10,5	17,3
		Средний	48,7	57,9	53,3
		Низкий	27,0	31,6	29,4
	Осмысленность жизни	Высокий	32,4	44,8	38,7
		Средний	62,2	52,6	57,3
		Низкий	5,4	2,6	4,0
	Человек как открытая система	Высокий	51,3	42,1	46,7
		Средний	46,0	52,6	49,3
		Низкий	2,7	5,3	4,0
Общий уровень		Высокий	32,4	36,8	34,7
		Средний	46,0	52,6	49,3
		Низкий	21,6	10,6	16,0

При анализе отдельных компонентов в таблице 1.1, мы видим, что наибольший процент испытуемых (46,7%) с высоким уровнем наблюдается по компоненту «человек как открытая система», что говорит о высокой способности усваивать новую информацию, а также о целостном и реалистичном взгляде на жизнь респондентов, об их готовности к восприятию

нового опыта. Наибольший процент испытуемых с низким уровнем мы видим по компоненту «автономия» – 30,7%.

Различия между уровнями развития, как отдельных компонентов, так и общего уровня психологического благополучия между психологами ДООУ и психологами МБОУ СОШ не существенны. Наибольшую разницу можно заметить между двумя группами психологов образования с высоким уровнем компонента «управление окружением» (разница в 15,2%) и с низким уровнем компонента «самопринятие» (разница в 13,7%). В обоих случаях психологи средних образовательных учреждений показали более благоприятные результаты, чем их коллеги, работающие в дошкольных учреждениях.

С целью выявления статистических различий по уровню развитости отдельных компонентов и общему уровню психологического благополучия личности между двумя группами психологов (психологи ДООУ и психологи МБОУ СОШ) нами был применен Т-критерий Стьюдента для независимых выборок, так как проверка на нормальность распределения показала, что изучаемые данные представляют собой числовые величины без предельных больших и предельно малых значений (статистика асимметрии не превышает ее стандартную ошибку).

Таблица 1.2

Различия компонентов психологического благополучия личности в зависимости от сферы деятельности психолога (в ср.б.)

Компоненты психологического благополучия	Т - критерий	Значимость (двухсторонняя)
Позитивные отношения	0,236	0,814
Автономия	0,518	0,606
Управление окружением	-1,276	0,206
Личностный рост	-1,914	0,059
Цель в жизни	-1,972	0,052
Самопринятие	-1,616	0,110
Баланс аффекта	-1,786	0,078
Осмысленность жизни	0,887	0,378
Человек как открытая система	-0,495	0,622
Общий уровень психологического благополучия	-1,127	0,264

*Примечание: $p \leq 0,01$ - **; $p \leq 0,05$ - *.*

Из таблицы 1.2 видно, что статистически значимые различия на достоверном уровне не обнаружены. Различия между данными группами по таким компонентам, как «личностный рост», «цель в жизни» и «баланс аффекта» существуют, но на уровне статистической тенденции.

Представим данные об общем уровне профессионального благополучия психологов образования в виде диаграммы (см. Рис. 2).

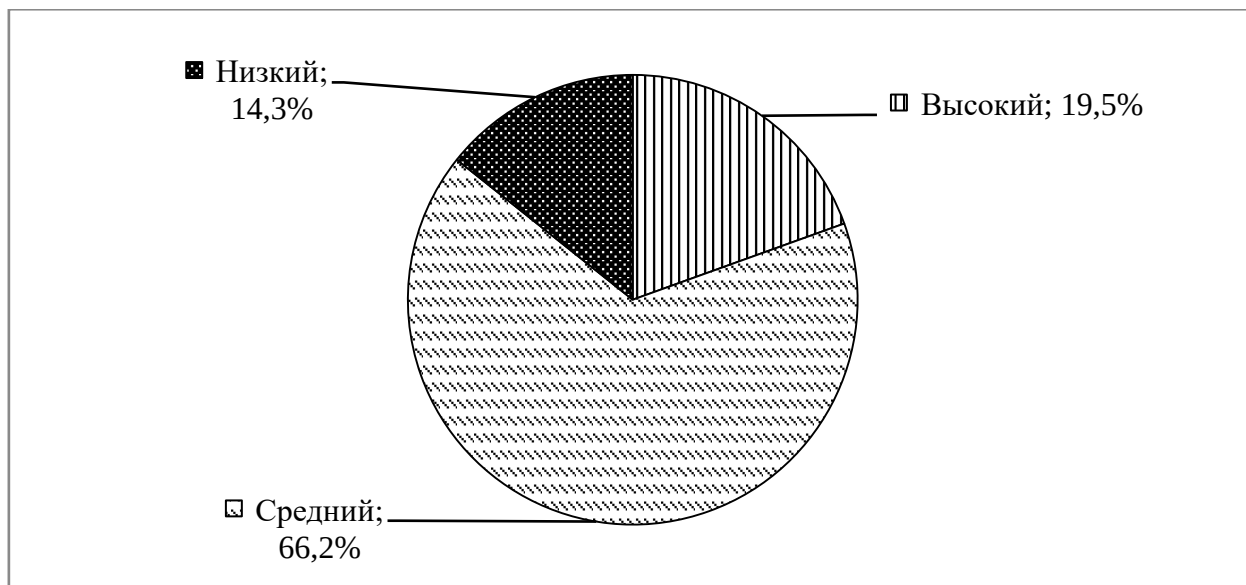


Рис. 2. Распределение психологов образования по уровню профессионального благополучия личности (в %)

Из данной диаграммы мы видим, что менее одной пятой части (19,5%) от общего количества респондентов занимают психологи с желаемым высоким уровнем профессионального благополучия. Рассмотрим отдельные компоненты профессионального благополучия психологов ДОУ, психологов МБОУ и их совокупности (см. Табл. 2).

Таблица 2

Распределение психологов образования по уровню развитости отдельных компонентов и общему уровню профессионального благополучия личности (в %)

Компоненты		Уровни	Психологи ДОУ (38 чел.)	Психологи МБОУ СОШ (39 чел.)	Совокупность (77 чел.)
Автономность в профессиональной деятельности		Высокий	13,2	20,5	16,9
		Средний	71,0	61,5	66,2
		Низкий	15,8	18,0	16,9
Профессиональное самопринятие	Удовлетворенность уровнем компетентности	Высокий	23,7	25,6	24,7
		Средний	57,9	59,0	58,4
		Низкий	18,4	15,4	16,9
	Удовлетворенность профессиональными достижениями	Высокий	31,6	38,5	35,0
		Средний	44,7	46,1	45,5
		Низкий	23,7	15,4	19,5
Профессиональное развитие	Профессиональный рост	Высокий	10,5	23,1	16,9
		Средний	68,4	64,1	66,2
		Низкий	21,1	12,8	16,9
	Профессиональные цели	Высокий	26,3	18,0	22,1
		Средний	44,7	66,6	55,8
		Низкий	29,0	15,4	22,1
Позитивные отношения в коллективе		Высокий	29,0	18,0	23,4
		Средний	52,6	66,6	59,7
		Низкий	18,4	15,4	16,9
Общий уровень		Высокий	15,8	23,1	19,5
		Средний	63,1	69,2	66,2
		Низкий	21,1	7,7	14,3

Согласно таблице 2, среди психологов ДОУ процент людей с высоким уровнем профессионального благополучия равен 15,8%, среди психологов МБОУ СОШ этот процент немного выше и составляет 23,1%.

Можно заметить, что большее количество психологов МБОУ СОШ имеют высокий уровень развитости компонента «профессиональный рост» (23,1% по сравнению с 10,5% у психологов ДОУ), однако большее количество психологов ДОУ имеют высокий уровень развитости компонента «профессиональные цели» (26,3% по сравнению с 18% у психологов МБОУ

СОШ) и компонента «позитивные отношения в коллективе» (29% по сравнению с 18%).

Для выявления статистических различий по уровню развитости отдельных компонентов и общему уровню профессионального благополучия личности между двумя группами психологов нами был применен Т-критерий Стьюдента для независимых выборок, так как проверка на нормальность распределения показала, что изучаемые данные представляют собой числовые величины без предельных больших и предельно малых значений. Критерий Стьюдента не выявил различий на достоверном уровне статистической значимости между двумя группами испытуемых.

Представим данные об уровне развитости отдельных компонентов и общему уровню экономического благополучия психологов образования (Рис. 3).

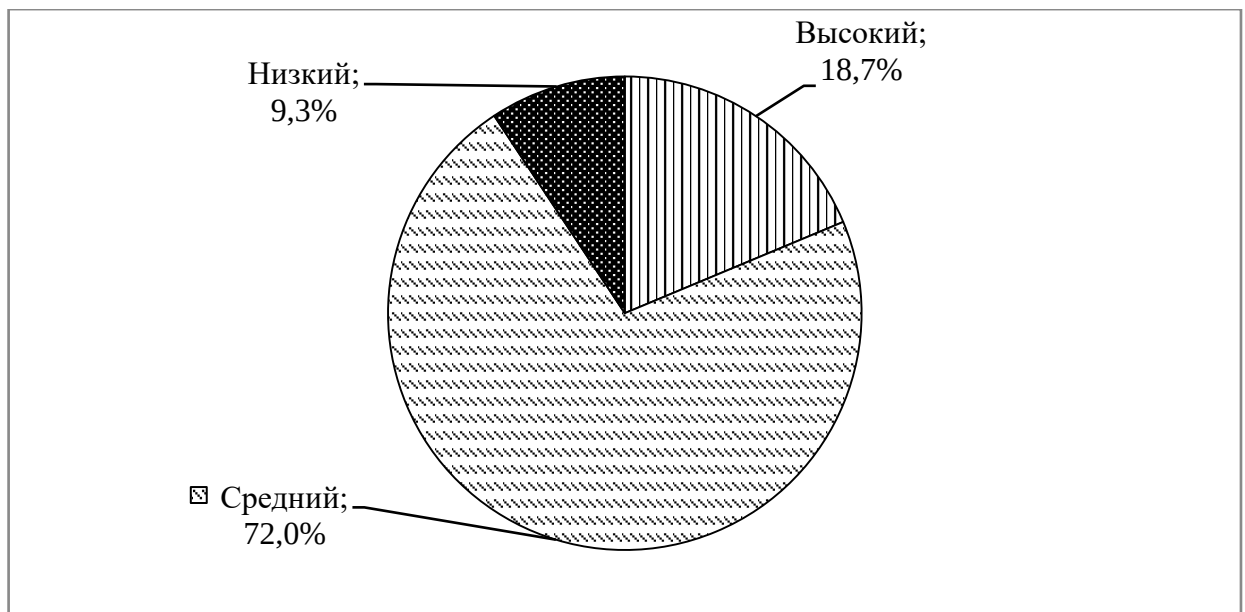


Рис. 3. Распределение психологов образования по уровню экономического благополучия личности (в %)

Из рисунка 3 видно, что только 18,7% всех респондентов имеют высокий общий уровень экономического благополучия, притом, что по компоненту «текущее благосостояние семьи», который показывает удовлетворенность

материальным и финансовым положением, 49,3% респондентов имеют высокий уровень (см. Табл. 3).

Таблица 3

Распределение психологов образования по уровню развитости отдельных компонентов и общему уровню экономического благополучия личности (в %)

Компоненты	Уровни	Психологи ДОУ (37 чел.)	Психологи МБОУ СОШ (38 чел.)	Совокупность (75 чел.)
Экономический оптимизм/пессимизм	Высокий	16,2	23,7	20,0
	Средний	75,2	65,8	70,7
	Низкий	8,1	10,5	9,3
Субъективная адекватность дохода	Высокий	21,6	15,8	18,7
	Средний	67,6	63,2	65,3
	Низкий	10,8	21,0	16,0
Текущее благосостояние семьи	Высокий	51,4	47,4	49,3
	Средний	37,8	44,7	41,3
	Низкий	10,8	7,9	9,4
Финансовая депривированность	Высокий	13,5	21,1	17,3
	Средний	64,9	60,5	62,7
	Низкий	21,6	18,4	20,0
Экономическая тревожность (финансовый стресс)	Высокий	27,0	18,4	22,7
	Средний	56,8	55,3	56,0
	Низкий	16,2	26,3	21,3
Общий уровень	Высокий	18,9	18,4	18,7
	Средний	75,7	68,4	72,0
	Низкий	5,4	13,2	9,3

Наибольшее отличие между группами психологов в таблице 3 мы видим на высоком уровне развитости компонента «экономическая тревожность» (27% у психологов ДОУ и 18,4% у психологов МБОУ СОШ). Данный показатель основывается на «оценке выраженности негативных эмоциональных состояний», что может проявляться в связи с финансовыми и материальными трудностями, беспокойства за свое (или своей семьи) материальное положение в будущем, а также при потребности в более высоком доходе.

Различия между двумя группами психологов образования имеются и на низком уровне развитости таких компонентов, как «субъективная

адекватность дохода» (10,8% у психологов ДОУ и 21% у психологов МБОУ СОШ) и «экономическая тревожность или финансовый стресс» (16,2% у психологов ДОУ и 26,3% у психологов МБОУ СОШ).

Распределение является «нормальным», Т-критерий Стьюдента для независимых выборок также не выявил различий на достоверном уровне статистической значимости между двумя группами испытуемых.

Далее представим данные об общем уровне саморегуляции поведения психологов образования (см. Рис. 4).

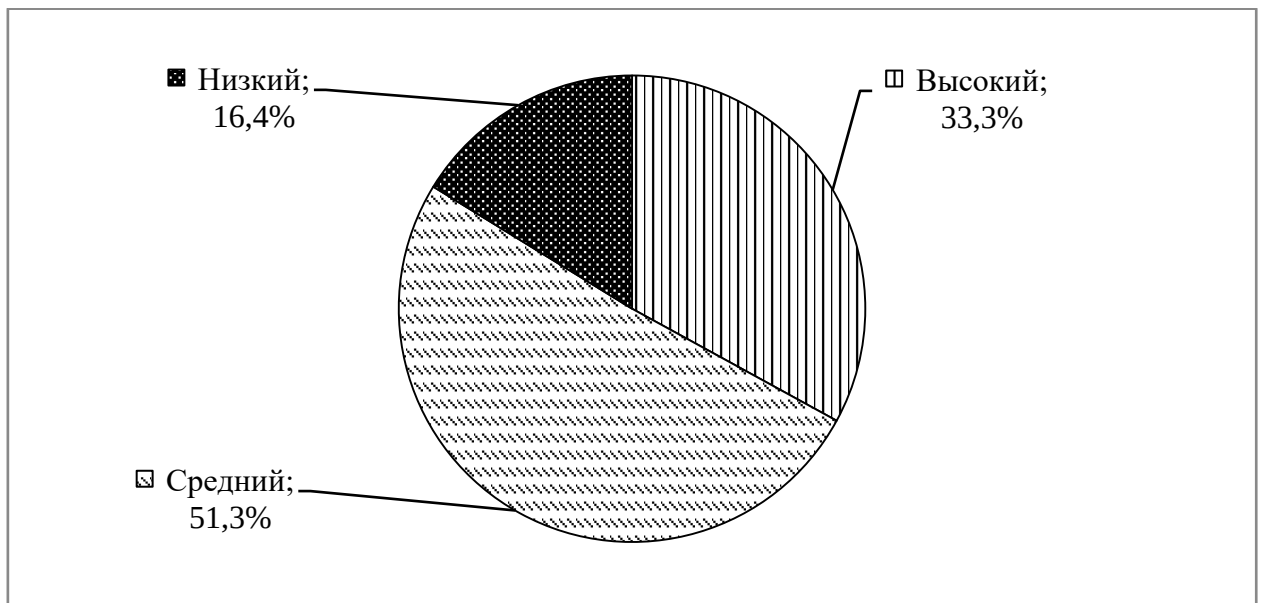


Рис. 4. Распределение психологов образования по уровню саморегуляции поведения (в %)

По данным рисунка 4 мы видим, что высокий общий уровень саморегуляции поведения наблюдается у трети испытуемых (33,3%), причем как у психологов ДОУ, так и у психологов МБОУ СОШ он равен 33,3% (см. Табл. 4).

Таблица 4

**Распределение психологов образования по уровню развитости
отдельных компонентов и общему уровню
саморегуляции поведения (в %)**

Компоненты	Уровни	Психологи ДОУ (39 чел.)	Психологи МБОУ СОШ (39 чел.)	Совокупность (78 чел.)
Планирование	Высокий	46,2	48,7	47,4
	Средний	43,6	41,0	42,3
	Низкий	10,2	10,3	10,3
Моделирование	Высокий	38,5	35,9	37,2
	Средний	43,5	59,0	51,3
	Низкий	18,0	5,1	11,5
Программирование	Высокий	28,2	25,6	26,9
	Средний	59,0	56,4	57,7
	Низкий	12,8	18,0	15,4
Оценивание результатов	Высокий	53,8	38,5	46,1
	Средний	46,2	56,4	51,3
	Низкий	0,0	5,1	2,6
Гибкость	Высокий	12,8	15,4	14,1
	Средний	51,3	46,1	48,7
	Низкий	35,9	38,5	37,2
Самостоятельность	Высокий	2,6	7,7	5,1
	Средний	35,9	35,9	35,9
	Низкий	61,5	56,4	59,0
Общий уровень	Высокий	33,3	33,3	33,3
	Средний	56,4	46,2	51,3
	Низкий	10,3	20,5	16,4

Отличие между двумя группами психологов в таблице 4 мы наблюдаем на низком уровне общего уровня саморегуляции поведения – 10,3% у психологов ДОУ и 20,5% у психологов МБОУ СОШ соответственно. По компоненту «оценивание результатов» также видно отличие на 15,3% – большее количество психологов ДОУ имеют развитую и адекватную самооценку, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов. С другой стороны, большее число респондентов-психологов ДОУ имеют низкий уровень развитости такого показателя, как «моделирование» – 18%, по сравнению с психологами МБОУ СОШ – 5,1%.

Распределение является «нормальным», Т-критерий Стьюдента для независимых выборок также не выявил различий на достоверном уровне статистической значимости между двумя группами испытуемых.

С целью проверки взаимосвязей между показателями отдельных компонентов и общего уровня психологического и профессионального благополучия нами был применен параметрический коэффициент корреляции Пирсона.

В общем, по всем показателям используемых методик было обнаружено 40 значимых корреляционных связей, из них 35 положительных (прямых) и 5 отрицательных (обратных) корреляционных связей. Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 5.

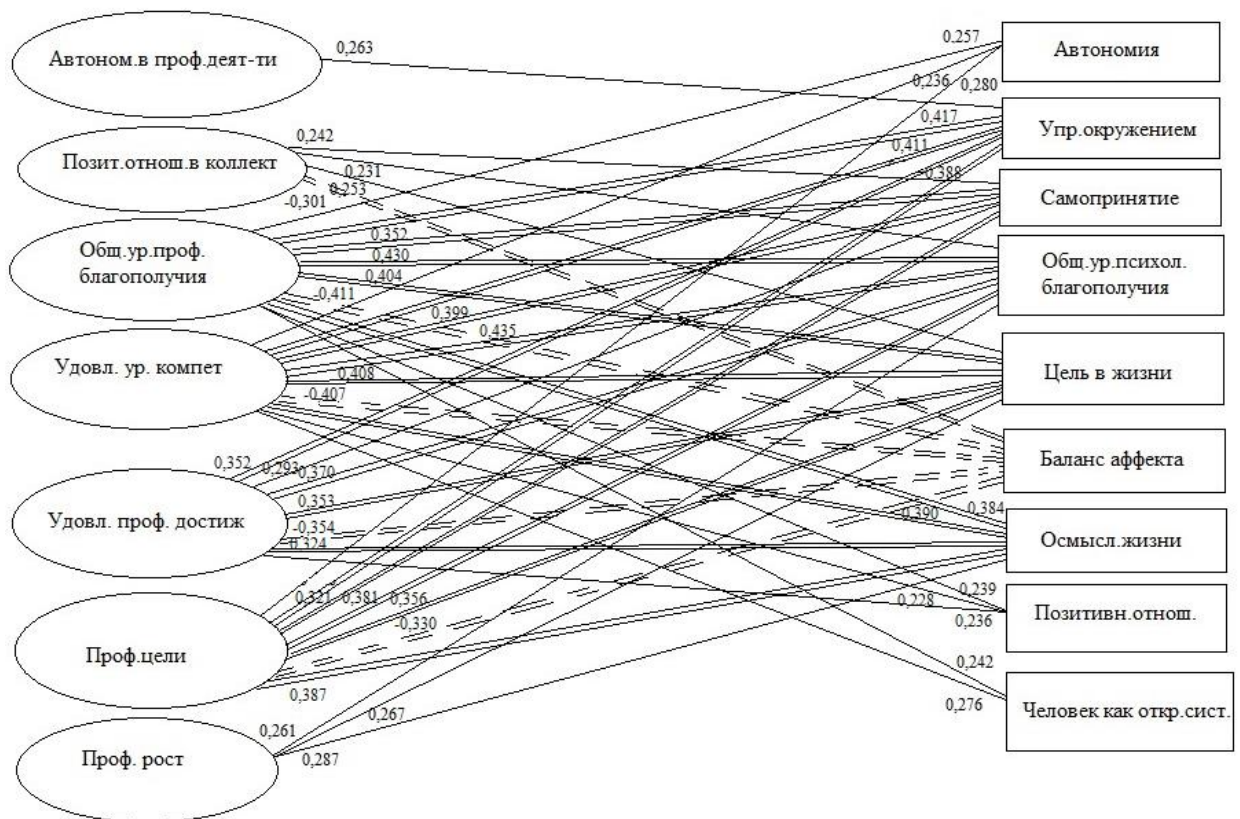


Рис. 5. Корреляционная плеяда связей между показателями отдельных компонентов и общего уровня психологического и профессионального благополучия

Наибольшее количество корреляционных связей с изучаемыми показателями имеет показатель профессионального благополучия «удовлетворенность уровнем компетентности», который положительно коррелирует на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ с такими

показателями психологического благополучия, как: «управление окружением» $r=0,411$, «осмысленность жизни» $r=0,390$, «цель в жизни» $r=0,408$, «самопринятие» $r=0,399$, «общий уровень психологического благополучия» $r=0,435$ и «баланс аффекта» $r=-0,407$ (отрицательная корреляционная связь). На достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателями: «положительные отношения с другими» $r=0,288$, «человек как открытая система» $r=0,276$ и «автономия» $r=0,236$.

Данные корреляционные связи говорят нам о том, что чем выше у психолога образования будет удовлетворенность собственным уровнем компетентности, то тем лучше он сможет контролировать всю свою внешнюю деятельность, чаще придерживаться убеждений, являющихся источниками целей в жизни, позитивно относиться к себе, а также формировать целостный, реалистичный взгляд на жизнь, готовность к новому опыту.

Отрицательная (обратная) корреляционная связь с показателем «баланс аффекта» говорит о том, что чем выше будет удовлетворенность уровнем компетентности, тем выше будет уверенность в себе и собственных силах, мнение о собственных возможностях, более развито чувство компетентности в управлении повседневными делами.

Показатель «профессиональные цели» положительно коррелирует на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ с показателями: «управление окружением» $r=0,388$, «осмысленность жизни» $r=0,387$, «самопринятие» $r=0,321$, «общий уровень психологического благополучия» $r=0,381$, «цель в жизни» $r=0,356$ и «баланс аффекта» $r=-0,330$ (отрицательная связь). На достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателем «автономия» $r=0,280$.

На основе этих данных мы можем сделать вывод о том, что чем выше профессиональные цели у психолога образования, тем позитивнее он будет относиться к себе, знать и чаще принимать различные свои стороны, и тем выше будет его общий уровень психологического благополучия.

Показатель профессионального благополучия «удовлетворение профессиональными достижениями» положительно коррелирует на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ с показателями: «цель в жизни» $r=0,353$, «управление окружением» $r=0,411$, «осмысленность жизни» $r=0,324$, «общий уровень психологического благополучия» $r=0,261$ и «баланс аффекта» $r=-0,354$ (отрицательная корреляционная связь).

Показатель «общий уровень профессионального благополучия» положительно коррелирует на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ с показателями: «самопринятие» $r=0,352$, «управление окружением» $r=0,417$, «осмысленность жизни» $r=0,387$, «общий уровень психологического благополучия» $r=0,430$ и «баланс аффекта» $r=-0,411$ (отрицательная корреляционная связь). На достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателями: «человек как открытая система» $r=0,242$, «положительные отношения с другими» $r=0,239$ и «автономия» $r=0,257$.

Это говорит нам о том, что чем выше у испытуемого будет общий уровень профессионального благополучия, тем чаще он будет обладать компетенцией в управлении окружением и эффективно использовать представляющиеся возможности, чаще будет проявлять себя самостоятельным и независимым специалистом, оценивать себя в соответствии с личными критериями. Тем выше будет его общий уровень психологического благополучия в целом.

Показатель профессионального благополучия «профессиональный рост» положительно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателями психологического благополучия: «цель в жизни» $r=0,267$ и «общий уровень психологического благополучия» $r=0,231$.

Показатель «позитивные отношения в коллективе» положительно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателями психологического благополучия: «цель в жизни» $r=0,253$ и «общий уровень психологического благополучия» $r=0,381$. А показатель «автономность в профессиональной деятельности» положительно

коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателем психологического благополучия: «управление окружением» $r=0,263$.

В результате корреляционного анализа можно сделать вывод о том, что показатели отдельных компонентов и общего уровня психологического и профессионального благополучия тесно взаимосвязаны между собой. Высокий уровень психологического благополучия психологов образования сопровождается удовольствием и позитивным отношением к профессии.

Далее мы выявили взаимосвязь отдельных компонентов и общего уровня саморегуляции поведения и профессионального благополучия личности психологов образования. В общем, по всем показателям используемых методик было обнаружено 8 значимых корреляционных связей, из них все 8 положительных (прямых). Наглядно корреляционные взаимосвязи представлены на рисунке 6.



Рис. 6. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями отдельных компонентов и общего уровня саморегуляции поведения и профессионального благополучия

На рисунке 6 мы видим, что такой компонент саморегуляции поведения как «моделирование» положительно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателями профессионального благополучия: «автономность в профессиональной деятельности» $r=0,260$, «удовлетворенность уровнем компетентности» $r=0,249$, «удовлетворенность профессиональными достижениями» $r=0,242$ и «общий уровень профессионального благополучия» $r=0,245$.

Положительная корреляция говорит нам о том, что чем лучше развито у специалиста моделирование своих действий, то есть его способность выделять значимые условия достижения целей, то тем выше будет его удовлетворенность собственным уровнем компетентности и профессиональными достижениями, выше будет автономия в профессиональной деятельности и выше общий уровень профессионального благополучия.

Компонент саморегуляции поведения «программирование» положительно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателями профессионального благополучия: «автономность в профессиональной деятельности» $r=0,245$ и «позитивные отношения в коллективе» $r=0,230$.

Компонент саморегуляции поведения «оценивание результатов» положительно коррелирует на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ с таким показателем профессионального благополучия как «автономность в профессиональной деятельности» $r=0,357$. А «общий уровень саморегуляции поведения» положительно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателем профессионального благополучия «автономность в профессиональной деятельности» $r=0,257$.

Таким образом, мы можем сделать вывод о взаимосвязи некоторых компонентов саморегуляции поведения и профессионального благополучия, что и было подтверждено с помощью корреляционного анализа.

Корреляционный анализ между компонентами психологического благополучия личности психологов-педагогов и их саморегуляцией поведения выявил 7 корреляционных связей на достоверном уровне значимости, из них 5 положительных (прямых) и 2 отрицательных (обратных) корреляционных связей (см. Рис. 7)

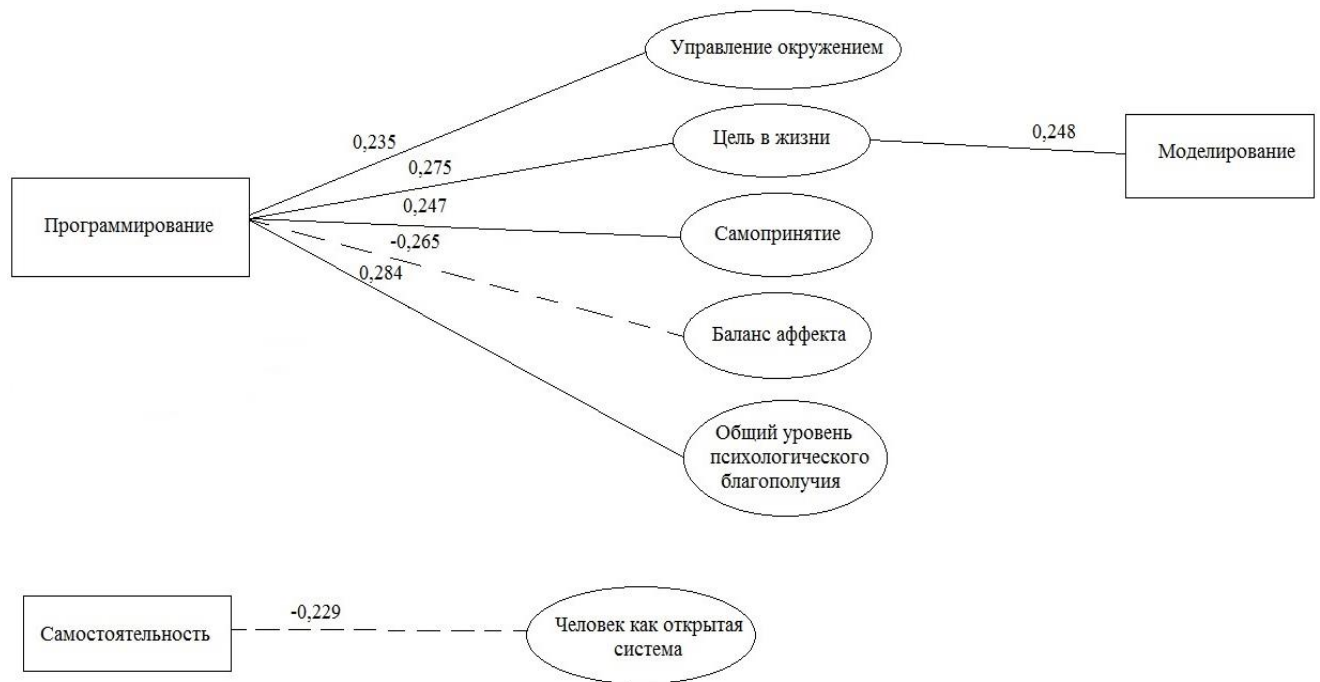


Рис. 7. Корреляционные плеяды связей между показателями отдельных компонентов и общего уровня психологического благополучия и саморегуляции поведения

Наибольшее количество корреляционных связей с изучаемыми показателями имеет показатель саморегуляции поведения «программирование», который положительно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателями: «управление окружением» $r=0,235$, «цель в жизни» $r=0,275$, «самопринятие» $r=0,247$, «общий уровень психологического благополучия» $r=0,284$ и «баланс аффекта» $r=-0,265$ (отрицательная корреляционная связь).

Данные связи говорят нам о том, что чем лучше психолог-педагог будет продумывать свои способы действий с учетом внешних и внутренних условий, то тем яснее будет его цель в жизни, он будет лучше контролировать свою

внешнюю деятельность, эффективно использовать представляющиеся возможности, будет принимать различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, а также выше будет его уровень психологического благополучия в целом. Отрицательная корреляционная связь показывает обратную зависимость между компонентами «программирование» и «баланс аффекта», то есть, чем лучше психолог будет продумывать способы своих действий, тем реже он будет неудовлетворен обстоятельствами собственной жизни, реже будет недооценивать собственные способности преодолевать жизненные препятствия.

Показатель саморегуляции поведения «моделирование» положительно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателем «цель в жизни» $r = 0,248$ и показатель «самостоятельность» отрицательно коррелирует на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ с показателем «человек как открытая система» $r = -0,229$. Такие корреляционные связи показывают, что чем чаще психологи образования будут выделять значимые условия достижения целей, тем чаще они будут придерживаться убеждений, которые являются источниками цели в жизни. Чем чаще будут проявлять самостоятельность, тем целостнее и реалистичнее будет их взгляд на жизнь, чаще будут проявлять открытость новому опыту.

Описанные выше корреляционные плеяды доказывают взаимосвязь между отдельными компонентами психологического благополучия и саморегуляции поведения.

Для проверки нашей гипотезы о том, что уровень развитости отдельных компонентов и общий уровень саморегуляции поведения будет влиять на уровень психологического благополучия личности психологов образования, мы провели множественный регрессионный анализ (метод пошагового включения переменных). Результаты представлены на рисунках 8 и 9.

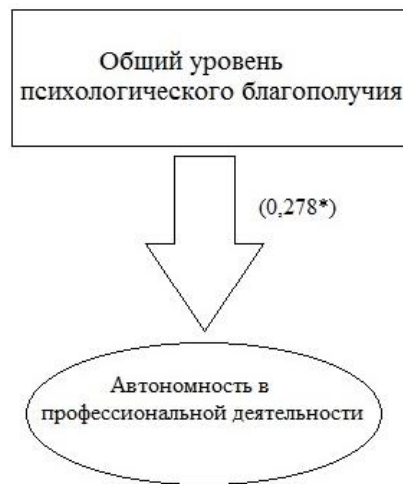


Рис. 8. Результаты регрессионного анализа влияния показателя «общий уровень психологического благополучия» на показатель профессионального благополучия «автономность в профессиональной деятельности»

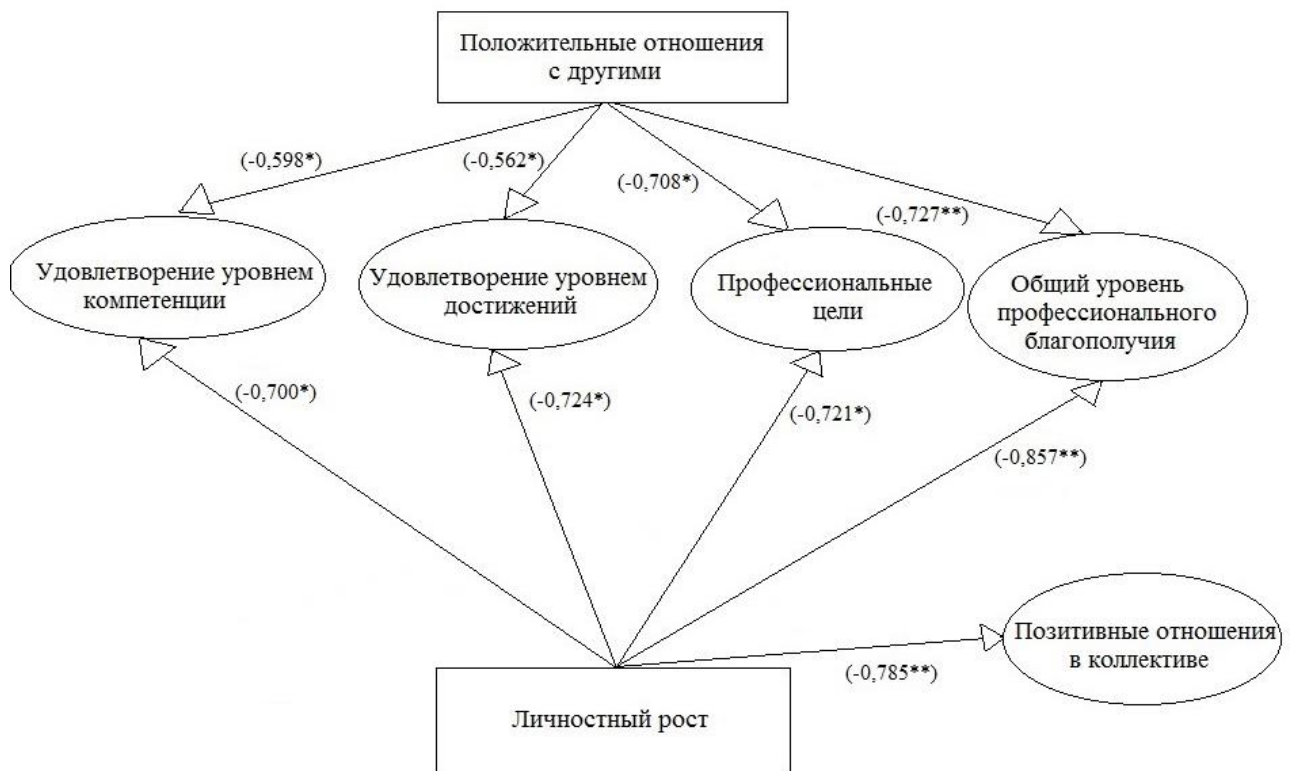


Рис. 9. Результаты регрессионного анализа влияния показателей психологического благополучия «положительные отношения с другими» и «личностный рост» на показатели профессионального благополучия

В результате проведенного множественного регрессионного анализа методом пошагового отбора в анализ полученных результатов были включены только те регрессионные β -коэффициенты, показатели значимых отношений (независимые переменные), которые являлись статистически значимыми. Полученные результаты опровергли нашу гипотезу о влиянии компонентов профессионального благополучия на компоненты благополучия психологического.

В результаты множественного регрессионного анализа мы выявили влияние показателя «общий уровень психологического благополучия» на показатель профессионального благополучия «автономность в профессиональной деятельности» ($\beta=0,278$ при $p \leq 0,05$), влияние показателя психологического благополучия «личностный рост» на показатель «позитивные отношения в коллективе» ($\beta=-0,785$ при $p \leq 0,01$).

Такой компонент психологического благополучия как «положительные отношения с другими» влияет на ряд компонентов профессионального благополучия: «удовлетворение уровнем компетенции» ($\beta=-0,598$ при $p \leq 0,05$), «удовлетворение уровнем достижений» ($\beta=-0,562$ при $p \leq 0,05$), «профессиональные цели» ($\beta=-0,708$ при $p \leq 0,05$) и «общий уровень профессионального благополучия» ($\beta=-0,727$ при $p \leq 0,01$). На эти же компоненты профессионального благополучия влияет компонент психологического благополучия «личностный рост», а именно: «удовлетворение уровнем компетенции» ($\beta=-0,700$ при $p \leq 0,05$), «удовлетворение уровнем достижений» ($\beta=-0,724$ при $p \leq 0,05$), «профессиональные цели» ($\beta=-0,721$ при $p \leq 0,05$) и «общий уровень профессионального благополучия» ($\beta=-0,857$ при $p \leq 0,01$).

Далее проверим влияние отдельных компонентов и общего уровня саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности психологов образования, для этого также проведем множественный регрессионный анализ (метод пошагового включения переменных) (см. Рис. 10).

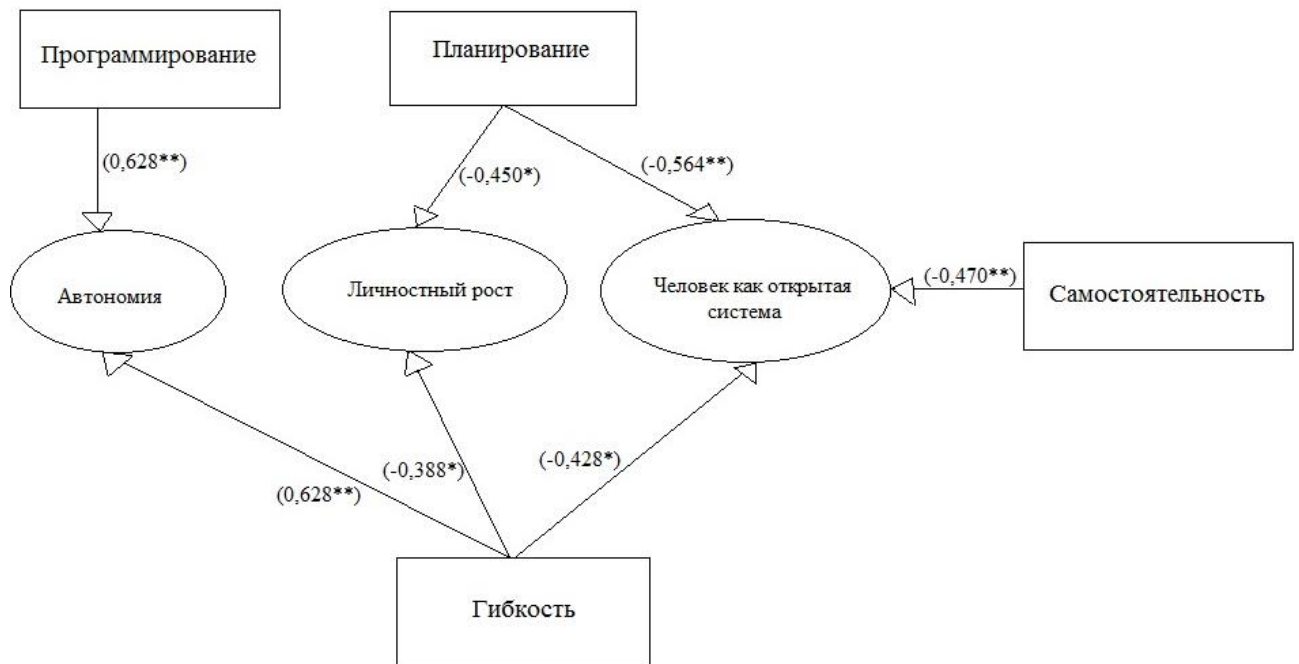


Рис. 10. Результаты регрессионного анализа влияния показателей саморегуляции поведения на показатели психологического благополучия личности психологов образования

На рисунке 10 мы видим что, компоненты саморегуляции поведения «программирование», «планирование», «гибкость» и «самостоятельность» оказывают влияние на компоненты психологического благополучия. Компонент «планирование» влияет на такие показатели психологического благополучия, как: «личностный рост» ($\beta = -0,450$ при $p \leq 0,05$) и «человек как открытая система» ($\beta = -0,564$ при $p \leq 0,01$). На эти же показатели влияет компонент саморегуляции поведения «гибкость»: «личностный рост» ($\beta = -0,388$ при $p \leq 0,05$), «человек как открытая система» ($\beta = -0,428$ при $p \leq 0,05$), а также оказывает влияние на компонент «автономия» ($\beta = 0,628$ при $p \leq 0,01$).

Компонент саморегуляции поведения «программирование» влияет на компонент психологического благополучия «автономия» ($\beta = 0,628$ при $p \leq 0,01$), а компонент «самостоятельность» оказывает влияние на компонент «человек как открытая система» ($\beta = -0,470$ при $p \leq 0,01$).

Анализ данного множественного регрессионного анализа дает нам основание для подтверждения нашей гипотезы о влиянии отдельных

компонентов и общего уровня саморегуляции поведения на психологическое благополучие личности психологов образования.

Результаты проведенного эмпирического исследования подтвердили выдвинутую нами ранее гипотезу о том, что уровень развитости отдельных компонентов и общий уровень саморегуляции поведения влияет на уровень психологического благополучия личности психологов образования. Высокий уровень развития таких компонентов саморегуляции поведения как планирование, моделирование, оценивание результатов и самостоятельность связан с высоким уровнем их профессионального и психологического благополучия.

Также в ходе статистического анализа эмпирических данных мы получили дополнительные данные о том, что существует взаимосвязь между разными видами психологического благополучия личности психологов образования (общим «надситуативным», профессиональным и экономическим благополучием). Уровень общего психологического благополучия влияет на уровень профессионального благополучия их личности.

2.3. Рекомендации по обеспечению психологического благополучия личности психологов образования путем развития компонентов саморегуляции поведения

Психологическое благополучие психологов образования, как специалистов, непосредственно связанных и работающих с детьми, является важным аспектом их профессиональной деятельности. Психолог образования вносит большой вклад в развитие детей, в том числе влияет на их психологическое благополучие.

Чаще всего, психологи недостаточно внимания уделяют благополучию себя в качестве профессионала, и происходит это может из-за нехватки времени. Но так как этот аспект является важнейшим и основополагающим в

профессиональной сфере и в жизни человека вообще, то следует задействовать личностные ресурсы эффективности своей деятельности и профессионального благополучия.

Результаты проведенного нами эмпирического исследования позволяют говорить о взаимосвязи профессионального и психологического благополучия личности. Для того чтобы психологам образования достигнуть желаемого высокого уровня психологического благополучия, следует развивать отдельные компоненты и общий уровень саморегуляции поведения.

Согласно А. Бандуре и Б. Циммерману поведение становится саморегулируемым после прохождения определенной последовательности этапов, которые включают в себя [17]:

- 1) наблюдение (ознакомление с новыми навыками или видами поведения через наблюдение за моделью или эталоном);
- 2) подражание (выполнение действий по примеру);
- 3) самоконтроль (демонстрация выученного навыка);
- 4) саморегуляция (использование навыка с учетом изменений как внешних, так и внутренних условий).

После прохождения человеком всех четырех этапов, саморегуляция поведения становится «автоматической» и не требует особых усилий со стороны личности (например, контроля).

Зачастую при стрессе человек может вести себя непредсказуемо даже для самого себя, что может проявляться от полной пассивности и растерянности, до агрессивности действий. Такие проявления эмоций не несут в себе продуктивности. Наиболее эффективной и выгодной стратегией, как для самого человека, так и для его окружающих, является проявление сдержанности, рассудительности, спокойного и конструктивного восприятия действительности, поддержание внутреннего баланса.

Важной особенностью методов саморегуляции внутреннего состояния является их направленность на формирование актуальных и адекватных внутренних ресурсов, помогающих изменить внутреннее состояние человека.

Часто мы неосознанно используем разные приемы саморегуляции нашего внутреннего состояния для того, чтобы войти в рабочий режим или справиться с волнением и успокоиться. Например, рассматривание фотографий или картин, различные потягивания и встряхивания рук и ног, улыбка и смех, вдыхание свежего воздуха, наблюдение за пейзажем, чтение, рисование, прослушивание любимой музыки – все это является естественными приемами саморегуляции своего внутреннего состояния.

К основным методам саморегуляции эмоций и внутреннего состояния можно отнести:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) управление мышечным тонусом;
- 3) способы, связанные с воздействием слова (самоприказы, самоодобрение и т.д.);
- 4) способы, связанные с задействованием различных образов (зрительные, слуховые, ощущения в теле);
- 5) способы, связанные с использованием силы воли [46].

Помимо саморегуляции внутреннего состояния, важным аспектом жизнедеятельности человека является саморегуляция его поведения, которая проявляется в таких основных аспектах как планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность. Для того чтобы повысить уровень саморегуляции поведения, нужно для начала определить свой уровень психологического и профессионального благополучия, а также уровень отдельных компонентов и общий уровень самоорганизации поведения (см. Приложение 1). Затем интерпретировать результаты психологической диагностики.

Выявив наименее развитые компоненты саморегуляции поведения, следует уделить их развитию особое внимание. Развивать отдельные компоненты саморегуляции поведения можно посредством определенных приемов и упражнений. Ниже приведены основные из них.

Эффективная постановка целей. Для того чтобы развить компонент саморегуляции поведения «планирование» следует сформировать умение правильно ставить перед собой цели и точно определять варианты и пути их достижения. Важно уметь классифицировать и выстраивать иерархию своих целей по степени важности и разбираться в собственной жизненной стратегии. Это помогает взглянуть на собственные цели со стороны, подкорректировать их, а главное – помогает ясно и четко их осознать, что является одним из наиболее важных аспектов достижения целей.

Без правильной и эффективной постановки цели, деятельность в любой сфере может оказаться неэффективной. Каждый человек имеет свою внутреннюю систему постановки целей, которая основывается на его системе ценностей.

Следует не только представить себе цель в виде образа как можно ярче и яснее, но и «почувствовать» все ее нюансы и особенности. Далее следует проверить соответствие основным параметрам чтобы понять, правильно ли поставлена цель.

1) Конкретность поставленной цели. Если цель не имеет конкретной формулировки, то успех ее достижения маловероятен. Конкретизация позволяет более точно понять, что необходимо достичь, это определяет так называемые подцели или цели более низкого уровня в иерархии. Также важно определить сроки для достижения цели, так как конкретная цель с четкими сроками будет действовать и на бессознательном уровне.

2) Параметр или индикатор достижения цели. Для того, чтобы судить о результате, нужен конкретный индикатор, по которому можно четко и ясно определить достигнута ли цель.

3) Сложность достижения цели. Рекомендуется оценить, степень сложности достижения цели в соответствии с внутренними и внешними ресурсами конкретного человека, так как ее недооценка, как и переоценка, может существенно помешать ее достижению. Также следует задать конкретные сроки выполнения поставленных подзадач и общей цели так,

чтобы они были реально выполнимы, но и требовали некоторых усилий по их выполнению.

4) Позитивность цели. Гораздо эффективнее выражать свои цели позитивным образом, в сравнении с негативным, а также по возможности не использовать частицу «не».

5) Соответствие цели возможностям и ресурсам. Поставленная цель должна с возможностями, именно это является одним из основных условий успешной деятельности.

Далее следует записать все цели с учетом предыдущих вопросов, выстроить иерархическую структуру так, чтобы цели каждого нижележащего уровня поддерживали цели вышележащего. После этого наступает этап планирования действий, необходимых для достижения поставленных целей, и непосредственное их выполнение.

В развитии компонента саморегуляции поведения «моделирование», который позволяет выделять значимые условия достижения целей, может помочь освоение SWOT-анализа. Этот метод стратегического планирования позволяет учесть внешние и внутренние факторы достижения цели. Все факторы делятся на четыре основных группы: «сильные стороны», «слабые стороны», «возможности» и «угрозы». Первые два компонента являются внутренними факторами, «возможности» и «угрозы» являются факторами внешней среды. Зная свои сильные стороны для достижения поставленной цели и задействуя их в большей степени, можно нивелировать слабые.

При недостаточном развитии компонента саморегуляции поведения «программирование» следует планировать не только свой день, расставляя тактические задачи (для достижения подцелей), но также и свою неделю, месяц, год (стратегические задачи для достижения главной цели). Для стратегического и тактического планирования стоит воспользоваться матрицей Эйзенхауэра как инструментом расстановки приоритетов. Все задачи делятся на четыре категории по срочности и важности их выполнения, при этом первыми всегда выполняются наиболее важные и срочные дела.

Компонент саморегуляции поведения «оценивание результатов» тесно связан с прогнозированием действий и их последствий. Тем, у кого плохо развит данный компонент следует составлять прогнозы последствий решений, всегда обращать внимание на причинно-следственную связь, а также составлять «дерево решений», как способ или алгоритм выбора нужной стратегии последовательных действий в условиях риска.

Компонент «гибкость» позволяет контролировать, вовремя заметить и отказаться от привычного образа действий, если он перестал быть эффективным, то есть внести корректировки в существующий план. Самостоятельность также является немаловажным компонентом саморегуляции поведения, который характеризует развитость регуляторной автономности. Для развития этого компонента следует чаще проявлять автономность, самостоятельно принимать решения, планировать деятельность и поведение, самостоятельно анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности, относительно критично воспринимать советы окружающих.

Таким образом, все вышеуказанные рекомендации будут способствовать развитию отдельных компонентов и общего уровня саморегуляции поведения в профессиональной деятельности психологов образования и обеспечивать повышение уровня их профессионального и психологического благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы провели теоретический анализ основных подходов к пониманию психологического и профессионального благополучия личности, саморегуляции поведения и их взаимосвязи как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Сопоставляя понимание разными авторами феномена «психологическое благополучие личности», мы полагаем, что в общем смысле – это собственная интеллектуальная субъективная оценка человека удовлетворённости устойчивым «надситуативным» состоянием в различных сферах своей жизни. В исследовании мы рассматривали такие виды психологического благополучия как общее психологическое благополучия личности, профессиональное и экономическое благополучие личности.

Профессиональное благополучие личности – это особая сфера психологического благополучия личности, многокомпонентный показатель позитивного функционирования в профессиональной среде, характеризующий отношение человека к своей профессии и к себе как к профессионалу. Типы субъективного профессионального благополучия личности: удовлетворенность работой, увлеченность, выгорание и трудоголизм. Такая классификация основана на критериях: уровень удовлетворенности работой (удовольствие-отсутствие удовольствия) и уровень активности в профессиональной сфере (высокая или низкая активность).

Под саморегуляцией поведения мы понимаем процессы выдвижения субъектом целей деятельности, а также управление достижением поставленных целей, то есть внутреннюю целенаправленную активность человека.

Анализ проведенного эмпирического исследования показал, что только 34,7% психологов-педагогов имеют желаемый высокий уровень психологического благополучия. Статистически значимых различий между уровнями развития, как отдельных компонентов, так и общего уровня

психологического благополучия между психологами ДОУ и психологами МБОУ СОШ не выявлено.

Всего 19,5% от общего количества респондентов занимают психологи с желаемым высоким уровнем профессионального благополучия. Среди психологов ДОУ процент людей с высоким уровнем профессионального благополучия равен 15,8%, среди психологов МБОУ СОШ этот процент немного выше и составляет 23,1%. Статистически значимых различий выявлено не было.

По показателю высокий общий уровень экономического благополучия выявлено 18,7% всех респондентов. Высокий общий уровень саморегуляции поведения наблюдается у трети испытуемых (33,3%), причем как у психологов ДОУ, так и у психологов МБОУ СОШ он равен 33,3%. Статистических различий по указанным выше показателям между двумя группами психологов также не было выявлено.

Мы провели корреляционный анализ, по результатам которого можно утверждать, что показатели отдельных компонентов и общего уровня психологического и профессионального благополучия тесно взаимосвязаны между собой. Высокий уровень психологического благополучия психологов образования сопровождается позитивным отношением, удовлетворением и увлеченностью своей профессией.

Множественный регрессионный анализ подтвердил нашу гипотезу о влиянии отдельных компонентов и общего уровня саморегуляции поведения на уровень психологического благополучия личности психологов образования.

Компонент саморегуляции поведения «программирование» влияет на автономию психологов образования. Это говорит нам о том, что чем эффективнее специалист будет продумывать способы своих действий с учетом внешних и внутренних условий, тем он будет более независимым и самостоятельным, чаще проявлять способность противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Компонент саморегуляции поведения «планирование» влияет на личностный рост и такой компонент психологического благополучия личности как «человек как открытая система». То есть индивидуальные особенности психологов образования по выдвижению и удержанию целей, способности разделить цель на подзадачи и выстроить их иерархию влияют на чувство непрекращающегося развития, улучшения в себе и своих действиях с течением времени, на реализацию собственного потенциала.

Компонент саморегуляции поведения «гибкость» диагностирует уровень способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции поведения при изменении внешних и внутренних условий. Чем лучше развит данный компонент у психолога образования, тем более независимо и самостоятельно он оценивает себя в соответствии с личными критериями, успешно реализовывает себя, изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями, чаще проявляет открытость новому опыту.

Компонент «самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности и влияет на компонент психологического благополучия «человек как открытая система», который характеризует высокую способность усваивать новую информацию, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

Множественный регрессионный анализ также выявил дополнительные данные о взаимосвязи общего психологического и профессионального благополучия личности, где уровень психологического благополучия психологов образования влияет на уровень их профессионального благополучия.

В результате проведенного эмпирического исследования мы можем сделать следующие выводы:

1) уровень развитости отдельных компонентов и общий уровень саморегуляции поведения влияет на уровень психологического благополучия личности психологов образования. Высокий уровень развития таких

компонентов саморегуляции поведения как планирование, моделирование, оценивание результатов и самостоятельность связан с высоким уровнем их профессионального и психологического благополучия;

2) существует взаимосвязь между разными видами психологического благополучия личности психологов образования (общим «надситуативным», профессиональным и экономическим благополучием). Уровень общего психологического благополучия влияет на уровень профессионального благополучия их личности.

На основе полученных эмпирических данных можно разработать обучающий семинар для психологов образования с целью обеспечения их психологического и профессионального благополучия, а также развития их саморегуляции поведения.

Исследования в этом направлении могут быть продолжены. Так как психологическое благополучие личности психологов образования является наиболее важным, сложным и многокомпонентным аспектом жизнедеятельности, существуют неисследованные факторы, влияющие на него. Задействуя такие факторы в качестве внутреннего ресурса личности, можно существенно повысить психологическое благополучие психологов образования в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание человека. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Смысл, Академия, 2007. – 528 с.
2. Багратиони К.А. Взаимосвязь социально-психологических характеристик и жизненной перспективы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2013. – 176 с.
3. Березовская Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9. – № 45. – С. 2-6.
4. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-та, 2013. – С. 30–35.
5. Блинова В.Л., Блинова Ю.Л. Психологические основы самопознания и саморазвития: учебно-методическое пособие. – Казань: ТГГПУ, 2009. – 222 с.
6. Бородкина Е.В. К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально-педагогической деятельности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №. 28. – С.31–34.
7. Бочарова Е.Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия личности // Изв. Саратов. ун-та: Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика, 2013. – № 2-1. – С.73-78.
8. Бочарова Е.Е. Теоретико-концептуальные основания исследования проблемы субъективного благополучия // Вестн. Моск. гос. обл. ун-та: Сер. Психол. науки, 2012. – № 2. – С. 38-45.
9. Бояркин М.Ю. Долгополова, О.А. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография. – Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – 216 с.

10. Боярницев В.П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. – Свердловск, 2001. – С. 40.

11. Будаева А.Ю., Халифаева О.А. Психологическое благополучие как один из показателей психологического здоровья личности // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. – 2014. – С. 120-127.

12. Варданян Н.Т. Изучение гендерных аспектов профессиональной направленности личности // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 32. – С. 46-51. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21649141> (дата обращения: 20.05.2018).

13. Воронина А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема. – 2003. – С. 29–32.

14. Галяутдинова С.И., Гумерова Р.Б. Психологическое благополучие как показатель психологической безопасности образовательного пространства ВУЗа // Модернизация высшего образования в России: опыт истории и векторы развития. – 2016. – С. 188-192.

15. Герасимова А.С., Галуцкая М.Ю., Бессонова Ю.В. Нормативная направленность специалистов служебной деятельности // Научные ведомости БелГУ (серия «Гуманитарные науки»). – 2017. – №7 (256), вып. 33. – С. 182-187.

16. Гижук Т.В. Личностный смысл профессиональной деятельности как фактор формирования субъективной картины карьеры педагога // Актуальные проблемы психологии личности. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы. – 2016. – С. 162-182.

17. Головки Е.В. Саморегуляция поведения в учебной деятельности студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2. – С. 267. [Электронный ресурс]. URL:

https://elibrary.ru/download/elibrary_23588970_38569619.pdf (дата обращения: 16.10.2018).

18. Гунзунова Б.А. Защитно-совладающее поведение как механизм системы саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов // Современные проблемы клинической психологии и психологии личности. – 2017. – С. 173-178. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_30216032_48730599.pdf (дата обращения: 02.11.2018).

19. Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // Современная психология мотивации. – М.: Смысл, 2002. – 201 с.

20. Дружилов С.А. Нравственные аспекты успеха человека в обществе // Ценности и смыслы. – 2009. – № 1. – С. 90-102.

21. Дружилов С.А. Системный подход к изучению психологического феномена профессионализма // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2005. – № 1. – С. 56-62.

22. Ермолаева Е.П. Оценка реализации профессионала в системе «человек–профессия–общество». – М.: Изд-во ИП РАН, 2011. – 176 с.

23. Ермолаева Е.П. Психология социальной реализации профессионала. – М.: Изд-во ИП РАН, 2008. – 347 с.

24. Замятина А.А. Адаптационный потенциал, психологическое благополучие, психологическое здоровье личности: многогранность и многоаспектность понятий // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. – 2014. – С. 428-435.

25. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2012. – 240 с.

26. Заусенко И.В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 28-31. [Электронный

ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_17762407_63729684.pdf (дата обращения: 28.09.2018).

27. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. – 1989. – Т. 2. – № 27.

28. Зыбина Л.Н. Направленность личности и профессиональная личность личности // Социокультурные проблемы современной молодежи. – Новосибирск, 2007. – С. 27-36.

29. Зыбина Л.Н. Структурные компоненты и динамика профессиональной направленности личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск: НГПУ, 2009. – 317 с.

30. Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук. – М.: МГУ, 2016. – 206 с.

31. Ивашев С.П. Базовые приоритеты саморегуляции целенаправленного поведения // Инженерный вестник Дона. – 2014. – Т. 32. – № 4-2. – С. 24. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_23282577_78390939.pdf (дата обращения: 10.11.2018).

32. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128-134. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_16996404_57604806.pdf (дата обращения: 19.12.2018).

33. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: дис. ... д-ра психол. наук. – Москва, 2013. – 389 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://dvs.rsl.ru/belsu/Vrr/SelectedDocs?docid=%2Frsl01006000000%2Frsl01006>

[735000%2Frsl01006735057%2Frsl01006735057.pdf](#) (дата обращения: 17.12.2018).

34. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

35. Карымова О.С. Психологическое благополучие как фактор психологической безопасности образовательной среды // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2016. – № 8. – С. 77-80.38.

36. Кацero А.А., Кобзарь А.В. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии // Психологические науки: теория и практика. – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 10-12. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/110/4694/> (дата обращения: 29.10.2018).

37. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2014. – 362 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01005556342#?page=1> (дата обращения: 14.05.2018).

38. Колесов С.Г. Саморегуляция поведения и деятельности // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 11-1. – С. 377-379. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_22681286_29170815.pdf (дата обращения: 13.11.2018).

39. Корниенко Д.С. Свойства личности как основа психологического благополучия студентов // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2014. – № 2(2). – С. 135-136. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_24920142_92634713.pdf (дата обращения: 28.04.2018).

40. Корниенко О.Ю. Социальный успех в профессиональной деятельности руководителя в российском обществе: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Ростов-на-Дону, 2011. – 210 с.

41. Корягина Н.А. Обучение навыкам саморегуляции поведения с использованием техник самопрезентации // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Т. 20. – № 3.

– С. 70-73. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_22287280_30424630.pdf (дата обращения: 17.10.2018).

42. Косаревская Т.Е., Бекренева Ю.В. Личностные ресурсы саморегуляции поведения // Наука – образованию, производству, экономике. – 2017. – С. 18-19. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29136528_32944619.pdf (дата обращения: 08.05.2018).

43. Кузнецова А.С., Лузянина М.С. Оптимизация условий профессиональной деятельности и поддержка психического здоровья персонала. Организационная психология. – М.: ИНФРА-М, 2013. – С. 385-406.

44. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2000. – С. 405-442.

45. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 411 с.

46. Кутеева В.П., Рабаданова Р.С. Психологическое здоровье как детерминанта благополучия развития социальной активной личности // Социальное здоровье современного общества: от теории к практике. – 2013. – С. 14-19.

47. Леонтьев Д.А. Введение: личностный потенциал как объект изучения // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 5-11.

48. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика: коллективная монография. – М.: Смысл, 2011. – 560 с.

49. Лобанова А.В., Жигимонт С.Н. Профессионально обусловленные деструкции личности преподавателя высшей школы: генезис проблемы, подходы к коррекции. – Краснодар: Кубанский государственный ун-т, 2014. – 192 с.

50. Лукьянченко Н.В. Взаимосвязь профессионально значимых качеств личности и рабочей мотивации руководителей с их психологическим благополучием // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 153-168. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_27664153_79127023.pdf (дата обращения: 09.12.2018).

51. Минюрова С.А., Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 94-101.

52. Митина Л.М. Психологические средства преодоления трудностей личностно-профессионального развития и сохранения здоровья субъектов образования: монография. – СПб.: Нестор-История, 2015. – 416 с.

53. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие. – М.; СПб.: Нестор-История, 2012. – 280 с.

54. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 188-127.

55. Никифоров Г.С., Маклаков А.Г., Шостак И.В. Психология профессионального здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.

56. Овчарова Р.В. Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 11-17.

57. Осницкий А.К., Корнеева С.А. Осознанная саморегуляция человека как условие, препятствующее развитию зависимого поведения // Академический журнал Западной Сибири. – 2014. – Т. 10. – № 3 (52). – С. 123-124. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_21691103_41763894.pdf (дата обращения: 22.09.2018).

58. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – 165 с.

59. Павлоцкая Я.И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: дис. ... канд. психол. наук. – Волгоград, 2015. – 398 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01005564436#?page=1> (дата обращения: 18.04.2018).

60. Павлоцкая Я.И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1. – С. 154-159. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_25325290_52831246.pdf (дата обращения: 06.04.2018).

61. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие // Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 112 с.

62. Перелыгина Е.Б., Зотова О.Ю. Образование как источник психологического благополучия личности // Человеческий капитал. – 2017. – № 1 (97). – С. 3-5. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_28785069_95187661.pdf (дата обращения: 14.05.2018).

63. Петров В.Г., Злыгостева К.В. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья // Acta Biomedica Scientifica. – 2015. – № 4 (104). – С. 79-83.

64. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.

65. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психологическое благополучие личности как условие и результат ее позитивного развития // Образование личности. – 2011. – № 3. – С. 24-30. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_18796122_91173531.pdf (дата обращения: 18.09.2018).

66. Полякова И.В., Игнатова А.Н. Психологические особенности взаимосвязи точности восприятия и стиля саморегуляции поведения // Творческое наследие Э.В. Ильенкова и современность. – 2016. – № 2. – С. 70-77. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_27262661_59877602.pdf (дата обращения: 30.09.2018).

67. Рут Е.И. Профессиональное благополучие сотрудников коммерческих организаций: критерии и методика оценки: дис. ... магистра. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гос. ун-т, 2016. – 172 с.

68. Селигман М.В. Поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – 2-е изд., пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.

69. Сокольская М. В. Личностное здоровье профессионала: автореф. дис. ... док. психол. наук. – Хабаровск: Дальневосточный гос. ун-т путей сообщения, 2012. – 55 с.

70. Тимофеева А.И., Ахременко С.Г., Ромашина Е.Н. Психологическое содержание понятия субъективное благополучие личности педагога в профессиональной деятельности // Новая наука: Проблемы и перспективы. – 2016. – № 121-3. – С. 66-69. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_28096647_37325417.pdf (дата обращения: 07.10.2018).

71. Урбанович А. А. Психология управления: учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2003. – 211 с.

72. Фалеева А.А., Жубайкулова Д.Ж. Влияние самосознания на профессиональную деятельность человека // EUROPEAN SCIENCE. – 2016. – № 4 (14). – С. 28-30.

73. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // Известия Саратовского университета. Акмеология образования. – 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 168-174. [Электронный ресурс]. URL:

https://elibrary.ru/download/elibrary_26374215_10683572.pdf (дата обращения: 17.04.2018).

74. Фонарев А.Р. Психологические особенности личностного становления профессионала. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 560 с.

75. Хаидов С.К. Стиль саморегуляции поведения как показатель личностно профессионального развития муниципальных служащих // Акмеология. – 2015. – № 2. – С. 165-171. [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_23485453_19397103.pdf (дата обращения: 21.09.2018).

76. Хащенко В.А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация. – М., 2011. – Т. 4. – № 1. – С. 106-127.

77. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – 464 с.

78. Чупина В.Б., Гавриленко Л.С. Роль социокультурной среды в психологическом благополучии личности // Теория и практика современной науки. – 2016. – № 9 (15). – С. 384-389.

79. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности в профессиональной сфере // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов: Изд-во СГУ, 2008. – 296 с. [Электронный ресурс]. URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30341_full.shtml (дата обращения: 30.09.2018).

80. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С.17-18.

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

82. Ширинская Н.Е. Повышение уровня психологического благополучия посредством психологического тренинга // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2014. – № 47. – С. 203-208.

83. Шостак В.И. Профессиональное здоровье // Психология профессионального здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – С. 67-90.
84. Bakker A.B., Derks D. Positive Occupational Health Psychology. In: S. Leka, J. Houdmont (Eds.), Occupational health psychology: A key text. – Oxford: Wiley-Blackwell, 2010. – P. 194-224.
85. Bakker A.B., Oerlemans W.G.M. Subjective well-being in organizations. In: K. Cameron, G. Spreitzer (Eds.), Handbook of Positive Organizational Scholarship. – Oxford: Oxford University Press, 2011. – P. 178-189.
86. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago: AldenePab, 2001. – P. 269.
87. Diener Ed., Lucas R.E. Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index // American psychologist. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 34-43.
88. Harter J.K., Schmidt F.L., Keyes C.L.M. Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. In: C.L.M. Keyes, J. Haidt (Eds.), Flourishing: The positive person and the good life. – Washington, DC: American Psychological Society, 2003. – P. 205-224.
89. Proudfoot J.G., Corr P.J., Guest D.E., Dunn G. Cognitive-behavioral training to change attributional style improves employee well-being, job satisfaction, productivity, and turnover // Personality and Individual Differences. – 2009. – 46(2). – P. 147-153.
90. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2009. – V. 57. – № 6. – P. 1069-1081.
91. Ryff C.D. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. – 1998. – Vol. 9. – P. 1-28.
92. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being // M. Wang, R.R. Sinclair, L.E. Tetrick (Eds.): Research Methods in Occupational

Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis. – New York: Psychology Press/Routledge, 2013. – P. 76-90.

93. Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health // Journal of Occupational Psychology. – 2007. – V. 63. – № 3. – P. 193-210.