

Научная статья

УДК 374

DOI: 10.25683/VOLBI.2025.72.1370

Alla Vadimovna Pryalukhina

Doctor of Psychology, Associate Professor,
Professor of the Department of Applied Psychology,
Emperor Alexander I St. Petersburg
State Transport University
Saint Petersburg, Russian Federation
pryaluchina@mail.ru

Алла Вадимовна Прялухина

д-р психол. наук, доцент,
профессор кафедры прикладной психологии,
Петербургский государственный университет путей
сообщения Императора Александра I
Санкт-Петербург, Российская Федерация
pryaluchina@mail.ru

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ: КОМПЛЕКСНАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

5.8.2 — Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)

Аннотация. Профессиональная деятельность педагогов сопряжена со специфическими требованиями, которые могут ограничивать индивидуальные способности к преодолению трудностей и представлять риск развития психолого-педагогических проблем, таких как трудности в обучении и воспитании обучающихся, в профессиональном развитии, в эмоциональном благополучии. Проведен теоретический обзор исследований к проблеме изучения жизнеспособности и удовлетворенности жизнью педагогов. Эти качества позволяют эффективно работать в условиях постоянных изменений, сохранять работоспособность и мотивацию, применять комплекс стратегий, включающий эмоциональную регуляцию и проблемно-ориентированное поведение для достижения результатов, активно влиять на образовательный процесс, совершенствовать свою деятельность. В статье представлен анализ результатов жизнеспособности среди педагогов дополнительного образования с разным уровнем удовлетворенности жизнью. Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Дом молодежи «Колпинец». Результаты исследования показали, что для педагогов всех уровней удовлетворенности жизнью характерна низкая сформированность саморегуляции, эмоциональная неста-

бильность, склонность к прокрастинации. Педагогам с низким уровнем жизненной удовлетворенности недостаточно смелости для достижения поставленных целей, связанных с отсутствием их понимания, или со страхом перед неудачей, или с критикой проделанной работы со стороны руководства и коллег. Выявлены различия между показателями шкал исследования у педагогов дополнительного образования с разным уровнем удовлетворенности жизнью по методике «Жизнеспособность личности» А. А. Нестеровой: педагоги с высоким и средним уровнем удовлетворенности жизнью, по сравнению с педагогами с низким уровнем удовлетворенности жизнью, наиболее мотивированны к преодолению и совладанию с трудностями, настойчивы в достижении поставленной цели, социально адаптированы, способны добиваться эффективных результатов в работе. В качестве средства реализации развития жизнеспособности педагогов с низким уровнем удовлетворенности жизнью может служить развивающая программа для поддержания высокого уровня удовлетворенности жизнью.

Ключевые слова: педагог, жизнеспособность, удовлетворенность жизнью, уровни удовлетворенности, профессиональный стресс, эмоциональное истощение, адаптация, стратегии, шкалы методик, развивающая программа

Для цитирования: Прялухина А. В. Жизнеспособность педагогов дополнительного образования с разным уровнем удовлетворенности жизнью: комплексная развивающая программа // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 3(72). С. 358—365. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.72.1370.

Original article

VIABILITY OF ADDITIONAL EDUCATION TEACHERS WITH DIFFERENT LEVELS OF LIFE SATISFACTION: A COMPREHENSIVE DEVELOPMENTAL PROGRAM

5.8.2 — Theory and methodology of training and education (by areas and levels of education)

Abstract. The professional activity of teachers is associated with specific requirements that can limit individual abilities to overcome difficulties and pose a risk of developing psychological and pedagogical problems such as difficulties in teaching and educating students, in professional development, in emotional well-being. A theoretical review of studies

on the problem of the viability and life satisfaction of teachers is conducted. These qualities allow them to work effectively in conditions of constant change, maintain efficiency and motivation, apply a set of strategies, including emotional regulation and problem-oriented behavior to achieve results, actively influence the educational process, and improve their

activities. The article presents an analysis of the results of viability among teachers of additional education with different levels of life satisfaction. The study was conducted at the St. Petersburg State Budgetary Institution Youth House "Kolpinets". The results of the study showed that teachers of all levels of life satisfaction are characterized by low self-regulation, emotional instability, and a tendency to procrastination. Teachers with a low level of life satisfaction lack courage to achieve their goals due to lack of understanding or fear of failure or criticism of the work done by management or colleagues. Differences were found between the indicators of the research scales in teachers of additional education with dif-

ferent levels of life satisfaction using the method "Personality Viability" by A. A. Nesterova: teachers with high and average levels of life satisfaction, compared with teachers with a low level of life satisfaction, are more motivated to overcome and cope with difficulties, persistent in achieving their goals, socially adapted, and able to achieve effective results in their work. A developmental program for maintaining a high level of life satisfaction can serve as a means of increasing the viability of teachers with a low level of life satisfaction.

Keywords: teacher, viability, life satisfaction, satisfaction levels, professional stress, emotional burnout, adaptation, strategies, scales of methods, developmental program

For citation: Pryalukhina A. V. Viability of additional education teachers with different levels of life satisfaction: a comprehensive developmental program. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2025;3(72):358—365. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.72.1370.

Введение

Актуальность. В любом обществе основная ответственность за обучение, воспитание обучающихся лежит на плечах преподавателей. Требования к приобретению новых знаний, формированию новых умений, выполнения новых задач растут всё быстрее. Такие условия в образовательных организациях сопряжены с высоким уровнем стресса и выгорания, что негативно влияет на эффективность работы.

Поэтому в последние годы многих специалистов к проблеме изучения жизнеспособности, удовлетворенности жизнью преподавателя привлекает всё больше внимание, поскольку педагог с высоким уровнем жизнеспособности и удовлетворенности жизнью успешно противостоит стрессовым ситуациям, выбирает конструктивные стратегии преодоления трудных ситуаций в своей профессиональной деятельности и эффективно ее реализует.

Недостаточная развитость механизмов преодоления трудностей и определенные личностные черты могут приводить к возникновению психологических проблем, таких как негативные переживания, нарушения в межличностных отношениях. В связи с этим изучение жизнеспособности педагогов дополнительного образования с низким уровнем удовлетворенности жизнью и представление комплексной развивающей программы приобретает особую значимость в отечественной и зарубежной науке.

Изученность проблемы. В современной литературе жизнеспособность педагога соединяется с такими понятиями, как умение управлять своим эмоциональным состоянием, успешно адаптироваться к трудностям в условиях образовательной среды, способностью саморазвития. Работа педагога часто связана с сильными эмоциями и стрессом, в основе которого лежит постоянное общение с разными людьми (обучающиеся, коллеги, руководство, решение организационных вопросов).

Е. А. Рыльская, рассматривая жизнеспособность как ресурс преодоления трудностей, выделяет ее различные формы, охватывающие личностную, семейную, психологическую, социальную, физическую, материальную и профессиональную сферы [1].

Е. А. Шерешкова подчеркивает, что жизнеспособность — это важное профессиональное качество педагога, позволяющее ему эффективно работать в условиях постоянных изменений. Жизнеспособный педагог способен не только сохранять свою работоспособность и мотивацию, но и активно влиять на образовательный процесс,

совершенствуя свою деятельность и адаптируя среду под свои потребности. Он характеризуется устойчивостью, гибкостью мышления и поведения, а также открытостью к новым знаниям и готовностью к переменам. Педагог с низкой жизнеспособностью, напротив, испытывает трудности с адаптацией, склонен к прокрастинации и сопротивлению нововведениям, что негативно сказывается на его профессиональной эффективности и личном благополучии [2].

Согласно А. В. Махначу, жизнеспособность — это не статичное состояние, а постоянно развивающийся процесс, в ходе которого человек успешно приспосабливается и функционирует даже после пережитых тяжелых испытаний или травмирующих событий [3].

Также, по мнению автора, жизнеспособные личности характеризуются повышенным чувством уверенности в собственных силах, обусловленным осознанием способности эффективно адаптироваться к неблагоприятию и преодолевать неблагоприятные условия. Они, как правило, применяют комплекс стратегий, включающий эмоциональную регуляцию и проблемно-ориентированное поведение, считая его достаточным для достижения желаемых результатов [4].

Таким образом, предполагается, что жизнеспособность педагога позволяет эффективно работать, при этом сохраняя работоспособность, профессиональную мотивацию, открытость к новым знаниям, успешно адаптироваться к новым вызовам, и для достижения поставленных целей применять навыки эмоциональной регуляции и проблемно-ориентированное поведение.

В наши дни изучение удовлетворенности жизнью особенно важно, поскольку, по мнению Л. Т. Мерквиладзе, именно это чувство во многом определяет выбор, поведение и активность человека в разных сферах. При этом у каждого свои собственные критерии счастья и душевного равновесия [5].

Ю. Д. Шестакова в качестве основных факторов удовлетворенности жизнью называет смысловые ориентации, социально-психологические установки, удовлетворение потребности в саморазвитии и самообразовании, успешность в трудовой деятельности. Автор в своем исследовании анализирует уровни удовлетворенности жизнью педагогов дополнительного образования. Результаты исследования показывают, что педагоги в экспериментальной группе в основном испытывают низкую удовлетворенность жизнью,

в то время как в контрольной группе преобладают низкий и средний уровни. Низкий уровень удовлетворенности жизнью, по ее мнению, связан с высокой эмоциональной напряженностью, тревожностью, апатией и общей неудовлетворенностью жизнью. Психологический дискомфорт, испытываемый многими педагогами экспериментальной группы, обусловлен не только личными проблемами, но и спецификой их профессиональной деятельности [6].

Связь между удовлетворенностью жизнью и профессиональной деятельностью сложна и неоднозначна. Успех в работе, хотя и важен, не всегда приносит удовлетворение, особенно если он достигается ценой компромиссов с личными ценностями. Неудачи могут стать как стимулом для роста, так и причиной глубокой неудовлетворенности. Истинное удовлетворение приходит тогда, когда работа позволяет проявить индивидуальность. В этой связи изучение удовлетворенности жизнью педагогов представляет особый интерес, поскольку их состояние оказывает непосредственное влияние на будущее поколение.

Среди зарубежных работ, посвященных удовлетворенности жизнью педагогов, можно выделить публикацию Ф. Цинь, Л. Чжао, В. Ли, Ц. Ян, Ю. Ли. Авторы отмечают, что педагоги с высоким уровнем удовлетворенности жизнью проявляют энтузиазм, креативность, они дружелюбны, эмоционально устойчивы и ответственны, в своей жизни используют проактивные стратегии совладания, ориентированные на предвидение и предотвращение появляющихся проблем и смягчения их последствий по сравнению с педагогами, которые имеют низкий уровень удовлетворенности жизнью. Такие личностные качества служат источником профессионального успеха, повышают учебную мотивацию обучающихся. Педагоги с высоким уровнем удовлетворенности жизнью позитивно взаимодействуют со всеми участниками образовательного процесса, что приводит к высокой удовлетворенности работой и общему благополучию. Педагоги с низким уровнем удовлетворенности жизнью испытывают трудности в профессиональной деятельности, которые приводят к разочарованию, стрессу [7].

Субъективное благополучие педагога, по мнению А. И. Тимофеевой, С. Г. Ахременко, Е. Н. Ромашиной [8], формируется на основе его удовлетворенности профессиональной деятельностью и общей удовлетворенности жизнью. Ключевым фактором является соответствие всех компонентов удовлетворенности жизнью: специфические (конкретные ситуации — отношение к работе, здоровью и др.) и глобальные (общее чувство удовлетворенности жизнью) оценки. Такие оценки обеспечивают положительные эмоции и удовлетворение.

Современная ситуация педагогической деятельности связана не только с высокими требованиями со стороны общества к качеству образования, но и с эмоциональным напряжением педагогов в силу частого наличия трудных педагогических ситуаций. В. С. Мустафина и И. А. Демьянова [9], изучая связь профессионального стресса и эмоционального выгорания у педагогов, а А. В. Ракицкая [10] — исследуя особенности детерминации эмоционального истощения, обнаружили, что существует прямая зависимость между низким чувством собственной компетентности, продуктивности в работе и личностной отстраненностью, а эмоциональное истощение детерминировано

с враждебностью, косвенной агрессией, агрессивной мотивацией, причем, у педагогов-женщин присутствуют положительные умеренные значимые связи с общей агрессивностью, связанной с аффилиацией, а у педагогов-мужчин — эмоциональное истощение связано с проявлением власти. М. А. Писаревская отмечает, что эмоциональное выгорание педагога является серьезной проблемой, связанной с профессиональной деформацией и ухудшением психологического здоровья [11]. По мнению автора, педагоги, которые испытывают ощущение потери контроля над своей жизнью, импульсивны, не способны управлять своими эмоциями, испытывают хронический стресс на своем рабочем месте, и это приводит к ухудшению качества работы, истощению своих ресурсов. Профессиональный стресс у педагогов связан не только с выгоранием, истощением, но и, как отмечает М. М. Проницева [12], формирует нарушения социальной перцепции, мешающие при высоком уровне эмпатии управлять своими эмоциями, выстраивать продуктивную коммуникацию с участниками образовательного процесса.

Структура благополучия в педагогической профессии характеризуется более выраженной взаимосвязью с профессиональной деятельностью, чем в других сферах. Наличие множественных корреляций между удовлетворенностью трудом, эмоциональным благополучием и показателями удовлетворенности жизнью и социальными отношениями у педагогов, по мнению Р. М. Шамяниной, указывает на повышенную эмоциональную включенность в профессиональную деятельность и ее существенную роль в формировании общего благополучия [13].

Э. Ю. Бачиева, Л. С. Озиева, Е. А. Шумилова разработали четырехэтапную программу тренинга, обеспечивающую формирование различных компонентов стрессоустойчивости педагога в условиях организации повышения квалификации [14].

А. И. Смирнов приходит к выводу, что педагог, преодолевая негативные педагогические стереотипы, рационально сочетает в себе акмеологические механизмы саморазвития на индивидуальном и межсистемном уровнях [15].

После выполнения большого объема работы за короткое время у сотрудника появляется хроническая усталость, которая приводит к истощению и стрессу. Постоянное давление со стороны руководства, связанное с необходимостью выполнения задач в ограниченные сроки, и отсутствие эмоциональной поддержки с его стороны могут также вызывать чувство беспомощности и тревоги, ощущение одиночества, конфликты в коллективе, снижать профессиональную мотивацию.

В современном мире работа занимает значительную часть нашей жизни, и неудивительно, что она может стать источником стресса, который проявляется по-разному и имеет различные последствия для здоровья и благополучия человека. Трудовая деятельность многих профессий часто проходит в условиях, требующих больших затрат внутренних ресурсов человека.

Поэтому жизнеспособность в целом — это баланс факторов защиты и риска, которые делают человека более устойчивым к неблагоприятным событиям и приводят к положительным результатам его развития.

По словам А. В. Махнач и Л. Г. Дикой, вопросы профессионального мастерства, профессионально важных качеств, адаптации к новым рабочим условиям, особенно выполнения профессиональных функций, связанных

с риском, обращены к жизнеспособности профессионала, которая является личностным образованием и влияет на актуализацию психических процессов, состояний и свойств психики в ситуациях профессионального стресса [16].

Жизнеспособность профессионала зависит от множества факторов, включая личностные качества, уровень подготовки, поддержку со стороны окружения и организационные условия труда. Для повышения жизнеспособности важно уделять внимание как профессиональному развитию, так и личному благополучию.

Целесообразность разработки темы. Педагог с низким уровнем жизнеспособности и удовлетворенности жизнью испытывает эмоциональную напряженность, тревожность, апатию, склонен к прокрастинации и сопротивлению нововведениям, что негативно сказывается на его профессиональной эффективности и личном благополучии. В настоящее время изучение жизнеспособности педагогов дополнительного образования очень важно, поскольку она является ключевым фактором развития устойчивой мотивации к педагогической деятельности, позволяя опираться на личностные, социальные и профессиональные ресурсы формирования и поддержания интереса к работе, а также преодоления кризисных периодов. Разработка программы позволит повысить удовлетворенность жизнью педагогов через развитие личных интересов и достижение личных целей; коммуникативные навыки и развитие умения слушать и понимать коллег для укрепления взаимоотношений в коллективе; развитию навыков планирования и принятия решений, а также ответственности; расширение знаний участников программы о способах снижения уровня стресса, такие как техники релаксации, медитации и управление эмоциональным состоянием.

Цель исследования — изучить жизнеспособность педагогов дополнительного образования с разным уровнем удовлетворенности жизнью.

Задачи исследования:

- провести обзор научных подходов к проблеме изучения жизнеспособности и удовлетворенности жизнью;
- выявить особенности жизнеспособности у педагогов дополнительного образования с разным уровнем удовлетворенности жизнью;
- разработать комплексную развивающую программу для педагогов дополнительного образования с низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Научная новизна исследования состоит в выявлении показателей у педагогов всех уровней жизненной удовлетворенности, которые свидетельствуют об относительно низком уровне сформированности саморегуляции, эмоциональной нестабильности, неумении планировать свое время. И выявлению различий жизнеспособности у сотрудников с разным уровнем удовлетворенности жизнью: сотрудники с высоким уровнем удовлетворенности жизнью воспринимают себя и окружающих положительно; сотрудники с низким уровнем удовлетворенности жизнью эмоционально неустойчивы, применяют неконструктивные методы решения проблем; сотрудники со средним уровнем удовлетворенности жизнью в трудной жизненной ситуации сложно самостоятельно организовать и мотивировать себя на достижение результата. Разработана также комплексная развивающая программа для педагогов дополнительного образования с низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Теоретическая значимость заключается в расширении представлений о жизнеспособности и жизненной удовлетворенности личности.

Практическая значимость настоящего исследования состоит в обосновании и апробировании методического инструментария для исследования жизнеспособности и удовлетворенности жизнью; разработке комплексной развивающей программы для педагогов дополнительного образования с низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Основная часть

Методология исследования. На основе проанализированной литературы по теме нами было проведено эмпирическое исследование на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Дом молодежи «Колпинец», в котором осуществляются бесплатные занятия различной направленности для молодежи от 14 до 35 лет: художественные мастерские, фитнес-группы, арт-мастерские, психологическая служба, музыкальная гостиная, секции спортивной направленности, волонтерская деятельность и т. д. Выборку составили 60 педагогов дополнительного образования от 22 до 59 лет, средний возраст — 40,5 лет.

Методики исследования: «Жизнеспособность личности» А. А. Нестеровой и «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена в адаптации Н. В. Паниной.

Под руководством А. В. Прялухиной магистрант II курса направления «Психология» Е. М. Банникова провела эмпирическое исследование.

Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена в адаптации Н. В. Паниной позволила выявить три группы педагогов дополнительного образования: имеющих высокий (42 %), средний (20 %) и низкий (38 %) уровень удовлетворенности жизнью. Педагогов с высоким и низким уровнем удовлетворенности жизнью было выявлено почти равное количество.

Результаты исследования. В ходе проведенного исследования выяснилось, что наименее выраженными шкалами по методике «Жизнеспособность личности» А. А. Нестеровой у педагогов всех уровней удовлетворенности жизнью стали «Эмоциональный контроль и саморегуляция» (у педагогов с высоким уровнем — 50,2 балла, со средним уровнем — 42,8 балла, с низким уровнем — 45,2 балла) и «Самоорганизация и планирование будущего» (51,8, 43,0 и 45,9 балла соответственно). Данные показатели свидетельствуют об относительно низком уровне сформированности саморегуляции, эмоциональной нестабильности, неумении планировать свое время. Можно предположить, что в связи с большой загруженностью профессиональных задач возникают сложности с поставленной целью достижения долгосрочных задач и регуляцией своего поведения. Также у педагогов с низким уровнем жизненной удовлетворенности наименее выражена шкала «Активность и инициатива» (44,4 балла). Это может говорить о нехватке смелости работников для достижения поставленных целей, связанных с отсутствием их понимания или со страхом перед неудачей, со стороны руководства, коллег критикой о проделанной работе.

С помощью *F*-критерия Фишера между показателями шкал жизнеспособности у педагогов дополнительного образования с разным уровнем удовлетворенности жизнью были обнаружены следующие значимые различия.

Таблица 1

Различия между показателями шкал исследования у педагогов дополнительного образования с разным уровнем удовлетворенности жизнью по методике «Жизнеспособность личности» А. А. Нестеровой

Шкала	Индекс жизненной удовлетворенности	N	Среднее значение	Среднеквадратичное отклонение	F-критерий Фишера	Уровень значимости
Самомотивация и достижения	Высокий	25	57,76	6,15	10,98	0,05
	Низкий	23	48,57	8,05		
	Средний	12	48,67	8,74		
Активность и инициатива	Высокий	25	59,16	5,06	29,88	0,05
	Низкий	23	44,35	7,63		
	Средний	12	49,33	7,87		
Эмоциональный контроль и саморегуляция	Высокий	25	50,16	7,60	4,74	0,05
	Низкий	23	45,17	6,92		
	Средний	12	42,83	8,32		
Позитивные установки и гибкость	Высокий	25	59,32	4,19	23,46	0,05
	Низкий	23	48,52	6,20		
	Средний	12	54,00	6,25		
Самоуважение	Высокий	25	59,48	5,42	13,17	0,05
	Низкий	23	49,22	8,62		
	Средний	12	53,08	6,30		
Социальная компетентность и социальная поддержка	Высокий	25	60,56	6,46	10,55	0,05
	Низкий	23	50,83	7,12		
	Средний	12	56,00	9,29		
Адаптивные стили поведения	Высокий	25	56,08	5,29	5,49	0,05
	Низкий	23	50,43	6,75		
	Средний	12	51,92	6,13		
Самоорганизация и планирование будущего	Высокий	25	51,76	9,77	5,77	0,05
	Низкий	23	45,87	6,27		
	Средний	12	43,00	7,17		

Значимые различия были получены по всем шкалам.

Педагоги дополнительного образования с высоким и средним уровнем удовлетворенности жизнью, по сравнению с педагогами с низким уровнем удовлетворенности жизнью, наиболее мотивированны к преодолению и совладанию с трудностями, настойчивы в достижении поставленной цели, социально адаптированы, имеют гибкое мышление, способны справляться со специфическими и сложными ситуациями, добиваться эффективных результатов в работе, обращаться за помощью, взаимодействовать с другими людьми и находить поддержку во время преодоления проблемной ситуации.

Ю. Д. Шестакова, исследуя уровни удовлетворенности жизнью у педагогов дополнительного образования, выделяет низкий уровень, для которого характерен психологический дискомфорт, проявляющийся в качестве эмоциональной напряженности, тревожного состояния, чувства беспокойства, стресса. Постоянные изменения в системе дополнительного образования препятствуют педагогам среднего возраста воспринимать новый опыт, тем самым затрудняя профессиональную адаптацию к социальным, культурным и правовым требованиям, установленным современным обществом, и проигрывая в конкурентоспособности молодым коллегам [6].

Чтобы не допустить возникновение стресса, снижающего трудоспособность и удовлетворенность жизнью, работодателям важно заметить такие явления и предпринять определенные меры. Одним из важных направлений для педагогов дополнительного образования является развитие жизнеспособности, т. е. формирования способности успешно справляться с трудностями, адаптироваться

к новым ситуациям, сохранять эмоциональное благополучие. В качестве средства реализации развития жизнеспособности педагогов дополнительного образования может служить развивающая программа.

Цель программы — поддерживать высокий уровень удовлетворенности жизнью.

При разработке программы учитывались такие характеристики, как жизнеспособность и удовлетворенность жизнью.

Задачи программы:

1. Повысить уровень удовлетворенности жизнью участников через развитие личных интересов и достижение личных целей.

2. Способствовать улучшению коммуникативных навыков и развитию умения слушать и понимать коллег для укрепления взаимоотношений в коллективе.

3. Развить навыки планирования и принятия решений, а также ответственности.

4. Расширить знания участников программы о способах снижения уровня стресса при помощи техник релаксации, медитации и управление эмоциональным состоянием.

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение следующих принципов:

1. Использование формата групповой работы (поддержка участниками друг друга, общение, навыки партнерского решения проблем и т. д.).

2. Применение интерактивных методов работы (игры, чередование физической активной работы и статичной, коллективные обсуждения).

3. Контроль групповой динамики.

4. Соблюдение пространственной организации при проведении занятий.

5. Обеспечение участников раздаточным материалом в равной степени.

Планируемые результаты: повышение уровня удовлетворенности жизнью у участников, ответственности,

улучшение их коммуникативных навыков, овладение навыками планирования и принятия решений, а также расширение знаний о способах снижения уровня стресса.

Характеристика предлагаемой программы представлена в табл. 2.

Таблица 2

Тренинговая программа «Гармония в жизни и работе»

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	На пути к гармонии	Помочь участникам повысить удовлетворенность жизнью, развить навыки для улучшения качества жизни и работы, а также научиться находить баланс между личной жизнью и профессиональной деятельностью	1. Приветствие. 2. Теоретическая часть. 3. Практическая часть — упражнения: • Мои достижения; • Позитивные аффирмации; • Ценности и приоритеты; • Дневник благодарности; • Визуализация успеха. 4. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями. 5. Домашнее задание — выполнить методики	2
2	Мастер общения: развитие коммуникативных навыков	Научить участников эффективным стратегиям общения, развить умение слушать и понимать других, повысить уверенность в межличностных взаимодействиях, а также улучшить навыки ведения переговоров и разрешения конфликтов	1. Введение в занятие. Лекция на тему. 2. Практическая часть — упражнения: • Ролевой диалог; • Compliments; • Я тебя слышу; • Передай сообщение. 3. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	2
3	Мастер стратегического планирования: эффективные решения в любых ситуациях	Развить у участников навыки стратегического и тактического планирования решений, научить методам анализа информации, прогнозирования последствий и выбора оптимальных стратегий для достижения личных и профессиональных целей	1. Введение в занятие. Лекция на тему. 2. Практическая часть — упражнения: • Планирование краткосрочной цели; • Анализ альтернатив; • SWOT-анализ; • Дерево целей. 3. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	2
4	Путь к ответственности: развитие личностных качеств	Помочь участникам осознать важность личной ответственности, развить навыки принятия решений и управления своими действиями для достижения личных и профессиональных целей, а также научиться применять эти навыки в повседневной жизни и работе	1. Введение в занятие. Лекция на тему. 2. Практическая часть — упражнения: • Планировщик задач; • Договор с самим собой; • Анализ последствий; • Тайм-менеджмент; • Обратная связь. 3. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	2
5	Управление стрессом: техники и практики	Освоение участниками эффективных методов и техник снижения уровня стресса, улучшения психоэмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости	1. Введение в занятие. Лекция на тему. 2. Практическая часть — упражнения: • Определение источников стресса; • Визуализация; • План управления стрессом: – обучение способам управления дыханием; – обучение техникам релаксации. 3. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями	2

Таким образом, тренинг развития жизнеспособности для педагогов дополнительного образования с низким уровнем удовлетворенности жизнью позволит развить увлечения, связанные с профессией; интересы, расширяющие кругозор коммуникативные навыки; способности к планированию, принятию решений и ответственности; улучшить настроение, поведение.

Заключение

Жизнеспособность педагога дополнительного образования представляет собой важный ресурс преодоления жизненных и профессиональных трудностей, позволяет

адаптироваться к новым условиям окружающей среды, сохранять свою работоспособность, быть открытым к разработке инновационных программ, уметь регулировать эмоциональное состояние.

Погружение в профессиональную деятельность и успешное преодоление трудностей являются важными факторами удовлетворенности жизнью. Успех на работе, хотя и важен, однако не всегда является критерием удовлетворенности жизнью, значимость успеха может меняться в зависимости от личностных и профессиональных целей, ценностей. Неудачи могут стать как стимулом для роста, так и причиной глубокой неудовлетворенности.

Удовлетворенность профессиональной деятельностью и общей удовлетворенности жизнью у педагога определяются специфическими и глобальными оценками удовлетворенности.

Полученные результаты эмпирического исследования могут свидетельствовать о том, что педагоги дополнительного образования характеризуются низким уровнем сформированности саморегуляции, эмоциональной нестабильностью, барьерами планирования своего времени (тревога, прокрастинация, низкая мотивация). Педагогам дополнительного образования с низким уровнем удовлетворенности жизнью свойствен страх перед неудачей, деструктивной критикой о проделанной работе со стороны руководства или коллег. Снижение мотивации к преодолению и совладанию с трудностями может приводить к отсутствию интереса к своей профессиональной деятельности и перспективе карьерного роста, профессионального развития.

Разработанная программа развития жизнеспособности педагогов дополнительного образования с низким уровнем удовлетворенности жизнью предусматривает разработку технологий и упражнений, которые предоставят возможность развить увлечения, связанные с профессией; повысить интересы, расширяющие кругозор коммуникативные навыки; развить умение планировать, предвидеть

принимать решения; развивать умение ставить и выполнять поставленные задачи; развивать умение брать на себя ответственность.

Практическое значение заключается в возможности реализации полученных результатов исследования в процессе обучения педагогов с низким уровнем удовлетворенности жизнью на курсах повышения квалификации, а также методических рекомендаций по оптимизации деятельности:

педагогам необходимо обратить внимание на свои сильные стороны личности, важно создать условия, которые помогут, с помощью комплексной программы, повысить удовлетворенность в повседневных делах, ставить перед собой цели и достигать их, развить способность обращаться за помощью и поддержкой, повысить самооценку и уровень целеполагания;

- создать благоприятные отношения в климате за счет стабильного проведения тренинговых программ, т. к. сотрудникам с низким уровнем удовлетворенности важен климат и благоприятные взаимоотношения в коллективе;

- включить мероприятия по профилактике снижения стресса и тревоги;

- развивать готовности к ответственности;

- руководителям поощрять сотрудников за стратегическое, тактическое и оперативное планирование при решении проблемы с разных точек зрения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Рыльская Е. А. К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. № 3. С. 9—38.
2. Шерешкова Е. А. Жизнеспособность педагогов как условие успешной педагогической деятельности // Стратегические ориентиры современного образования : сб. науч. ст. Екатеринбург : Ур. гос. пед. ун-т, 2020. Ч. 3. С. 260—264. DOI: 10.26170/Kso-2020-281.
3. Махнач А. В. Жизнеспособность человека в условиях неопределенности // Институт психологии РАН. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5. № 4. С. 131—166. DOI: 10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.006.
4. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М. : ИП РАН, 2016. 640 с.
5. Мерквиладзе Л. Т. Современные представления об удовлетворенности жизнью // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2019. № 2. С. 102—109.
6. Шестакова Ю. Д. Исследование удовлетворенности жизнью у педагогов дополнительного образования // Вестник педагогических наук. 2021. № 5. С. 91—96.
7. Foreign language teachers' PERMA well-being and life satisfaction: Mediating role of teaching effectiveness / F. Qin, L. Zhao, W. Li et al. // Acta Psychologica. 2024. Vol. 250. Art. 104532. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104532.
8. 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. С. 66—69.
9. Мустафина В. С., Демьянова И. А. Взаимосвязь профессионального стресса с эмоциональным выгоранием педагогов в школе // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований : материалы междунар. науч.-практ. конф. М. : МГОУ, 2022. С. 359—363.
10. Ракицкая А. В. Детерминация эмоционального истощения у педагогов с различными видами агрессии // Психологическое сопровождение образовательного процесса : сб. науч. ст. Минск : РИПО, 2016. Вып. 6. Ч. 2. С. 158—165.
11. Писаревская М. А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf>.
12. Проничева М. М. Роль профессионального стресса в формировании нарушений социальной перцепции у педагогов основного общего и среднего общего образования // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 2-1. С. 7—15.
13. Шамянов Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации // Мир психологии. 2010. № 1. С. 237—249.
14. Бачиева Э. Ю., Озиева Л. С., Шумилова Е. А. Формирование стрессоустойчивости педагога в условиях повышения квалификации // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84. Ч. 5. С. 68—71.
15. Смирнов А. И. Особенности возникновения стереотипов в педагогической деятельности // От детства к взрослости: вариации нормы и особенности развития : сб. докл. VII и VIII межвуз. конф. молодых ученых. М. : МПГУ, 2024. С. 132—138.
16. Махнач А. В., Дикая Л. Г. Мировоззренческая направленность как компонент жизнеспособности человека в социомических профессиях // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 1. С. 62—91.

REFERENCES

1. Ryl'skaya E.A. On the issue of human psychological vitality: a conceptual model and empirical results. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* = *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2011;8(3):9—38. (In Russ.)
2. Shereshkova E. A. Viability of teachers as a condition of successful pedagogical activity. *Strategicheskie orientiry sovremennogo obrazovaniya* = *Strategic guidelines for modern education. Collection of scientific articles*. Ekaterinburg, Ural State Pedagogical University publ., 2020;3:260—264. (In Russ.) DOI: 10.26170/Kso-2020-281
3. Makhnach A. V. Resilience in conditions of uncertainty. *Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda* = *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*. 2020;5(4):131—166. (In Russ.) DOI: 10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.006.
4. Makhnach A. V. Human and family viability: social and psychological paradigm. Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences publ., 2016. 640 p. (In Russ.)
5. Mertschiladze L. T. Modern views on life satisfaction. *Psikhologiya i pedagogika v Krymu: puti razvitiya* = *Psychology and pedagogy in Crimea: ways of development*. 2019;2:102—109. (In Russ.)
6. Shestakova Yu. D. Life satisfaction research for teachers of additional education. *Vestnik pedagogicheskikh nauk* = *Bulletin of Pedagogical Sciences*. 2021;5:91—96. (In Russ.)
7. Qin F., Zhao L., Li W. et al. Foreign language teachers' PERMA well-being and life satisfaction: Mediating role of teaching effectiveness. *Acta Psychologica*. 2024;250:104532. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104532.
8. Timofeeva A. I., Akhremenko S. G., Romashina E. N. Psychological content of the concept of subjective well-being of a teacher's personality in professional activity. *Novaya nauka: problemy i perspektivy*. 2016;121:66—69. (In Russ.)
9. Mustafina V. S., Dem'yanova I. A. The relationship between professional stress and emotional burnout of teachers at school. *Aktual'nye problemy teorii i praktiki psikhologicheskikh, psikhologo-pedagogicheskikh, pedagogicheskikh i lingvodidakticheskikh issledovaniy* = *Actual problems of theory and practice of psychological, psychological-pedagogical, pedagogical and linguodidactic research. Materials of the international scientific and practical conference*. Moscow, Moscow Region State University publ., 2022:359—363. (In Russ.)
10. Rakitskaya A. V. Determining emotional exhaustion in teachers with various types of aggression. *Psikhologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'nogo protsessa* = *Psychological support of the educational process. Collection of scientific articles*. Minsk, Republican Institute of Professional Education publ., 2016;6(2):158—165. (In Russ.)
11. Pisarevskaya M. A. Teacher's emotional burnout and psychological wellbeing. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* = *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2019;7(4). (In Russ.) URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf>.
12. Pronicheva M. M. The role of occupational stress in the formation of social perception disorders among elementary and secondary school teachers. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* = *Psychology. Historical-critical reviews and current researches*. 2020;9(2-1):7—15. (In Russ.)
13. Shamionov R. M. On some transformations of personality's subjective well-being structure in different conditions of professional socialization. *Mir psikhologii* = *World of psychology*. 2010;1:237—249. (In Russ.)
14. Bachieva E. Yu., Ozieva L. S., Shumilova E. A. Stress tolerance of a teacher formation in professional development terms. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* = *Problems of modern pedagogical education*. 2024;84(5):68—71. (In Russ.)
15. Smirnov A. I. Features of the emergence of stereotypes in pedagogical activity. *Ot detstva k vzroslosti: variatsii normy i osobennosti razvitiya* = *From childhood to adulthood: variations of the norm and features of development. Collection of reports of the VII and VIII interuniversity conferences of young scientists*. Moscow, Moscow Pedagogical State University publ., 2024:132—138. (In Russ.)
16. Makhnach A. V., Dikaya L. G. World-view direction as a component of resilience in socioeconomic professions. *Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda* = *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*. 2018;3(1):62—91. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 06.07.2025; одобрена после рецензирования 09.08.2025; принята к публикации 11.08.2025.
The article was submitted 06.07.2025; approved after reviewing 09.08.2025; accepted for publication 11.08.2025.