

<https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2022-206-258-266>
EDN CLGVPZ

Н. Л. Сомова, А. С. Кононова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ — УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

В статье описываются особенности психологического и социального благополучия, профессиональной адаптации и основных затруднений молодых специалистов-учителей общеобразовательных школ. Установлено, что молодые учителя имеют высокий уровень психологического благополучия и более низкий уровень социального благополучия, низкий и умеренный уровень профессиональной дезадаптации. Также описаны затруднения в профессиональной деятельности.

Результаты показывают, что, несмотря на относительное психологическое благополучие и профессиональную адаптацию, молодые учителя испытывают определенные затруднения, и поэтому нуждаются в поддержке и сопровождении со стороны администрации и психологической службы образовательного учреждения.

Ключевые слова: молодые специалисты-педагоги, профессиональная адаптация, психологическое благополучие, социальное благополучие

N. Somova, A. Kononova

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL WELL-BEING OF YOUNG TEACHERS OF GENERAL EDUCATION SCHOOLS

The article discusses psychological and social well-being, professional adaptation and the main difficulties facing young teaching professionals in general education schools. It has been found that young teachers have a high level of psychological well-being and a lower level of social well-being as well as a low or moderate level of professional maladaptation.

The research shows that despite relative psychological well-being and professional adaptation, young teachers experience certain difficulties and, therefore, need support from school administration and school's psychological service.

Keywords: young teachers, professional adaptation, psychological well-being, social well-being

Введение

Современное образовательное пространство российского общества стремительно изменяется. С одной стороны, эти изменения необходимы для повышения конкурентоспособности и престижа нашего образования, а также инновационного потенциала российского общества — с другой. И здесь ведущую роль играет деятельность молодых специалистов, начинающих свой трудовой путь в профессии.

Без притока свежих кадров ни одна отрасль не может функционировать, и сфера образования не является исключением [12].

Современные образовательные учреждения ощущают острую нехватку молодых кадров, и только в последние несколько лет появился, пусть и небольшой, но ощутимый приток молодых учителей [17].

Получить диплом — это только первый шаг на пути становления человека как специалиста. В начале карьеры любой специалист будет сталкиваться с затруднениями. Становление профессионального самосознания идет постепенно, прирастая с опытом.

К молодым учителям предъявляются особые, новые требования как в личном, так и в профессиональном плане [4].

И если профессиональные умения формируются в ходе получения профессионального опыта, то личностные особенности могут быть как ресурсами благополучия, так и факторами, вызывающими затруднения в адаптации.

В связи с этим была сформулирована **цель исследования**: изучить психологическое и социальное благополучие, а также профессиональную адаптацию и возможные затруднения в работе молодых специалистов-учителей.

Теоретический обзор современного состояния проблемы

Профессиональная адаптация учителя — это процесс приспособления, когда педагог привыкает к реальным условиям, в которых осуществляется профессиональная деятельность [2; 13; 15].

На основе систематизации опыта множества педагогов и изучения психолого-педагогической литературы можно рассмотреть 3 этапа становления молодого специалиста-учителя:

I этап — выбор профессии учителя, который осуществляется осознанно;

II этап — университетская подготовка молодого специалиста — методология, теория, методика;

III этап — профессиональная адаптация молодого специалиста — стажировки и самостоятельная работа, сопряженная с преодолением трудностей и внедрением передового педагогического опыта [9].

Феномен психологического благополучия впервые был рассмотрен американским ученым Н. Бредберном. Он отмечает необходимость равновесия между двумя агрегациями эмоций, имеющих негативную и позитивную аффективную окраску [18].

Первыми исследователями переживания качества жизни и психологического здоровья стали Дж. Гурин, Дж. Веров и Ш. Фелд. Вслед за ними данную нить исследований продолжили Н. Брэдберн и Д. Каплович. Н. Брэдберн обобщает эмпирические данные и разработа-

тывает так называемую теорию аффективного баланса, в основе которой — баланс позитивных и негативных эмоций. Именно этот баланс является важным показателем уровня психологического благополучия каждой личности.

На настоящий момент в науке приняты две основные парадигмы исследования благополучия. Первое направление — гедонистическое — объектом исследования видит оценивание выраженности положительных эмоций (счастья). Эмоциональный и когнитивно-оценочный элементы благополучия выходят на первый план. Сторонниками эвдемонического направления (М. Ягода, К. Кейес и К. Рифф) выделены такие виды благополучия, как психологическое, личностное и социальное [5]. В дальнейшем данный феномен исследовал Э. Динер, именно он ввел понятие «субъективное благополучие», состоящее из трех элементов: удовлетворение, комплекс приятных (pleasant affect) и неприятных (unpleasant affect) эмоций [19; 20].

Общепринятой в науке является модель психологического благополучия, созданная К. Рифф. Эта модель основывается на том, что автор разграничивает явления гедонии и эвдемонии. Исходя из исследований К. Рифф, психологическое благополучие — это не кратковременное переживание, а «явление, связанное с непрерывным личностным ростом и полноценной жизнью. А эвдемоническое благополучие тесно связано и проистекает из эффективной саморегуляции психологических и физиологических систем» [21].

С. А. Водяха приходит к выводу, что состояние благополучия либо неблагополучия влияет на самореализацию личности [6].

Также важным для нашего исследования является понятие «социальное благополучие». Как отмечает Е. Ю. Костина, «это во многом субъективная оценка самими индивидами и группами степени удовлетворения их социальных, экономических и культурных потребностей. К таким потребностям относятся потребности в социальной защищенности, социальном престиже, уважении,

возможности реализации» [14, с. 5371]. Вместе с тем, социальное благополучие связано с психологическим благополучием человека, так как в основе этих явлений лежат особенности личности человека.

В нынешних условиях развития общества система высшего образования должна стать основой для формирования социальных качеств у выпускника, которые связаны с навыками взаимодействия с различными субъектами, навыками сотрудничества, умением разрешать конфликты, работать в команде. Именно этот набор навыков поможет выпускнику выстраивать успешно свою профессиональную деятельность и адаптироваться к современной среде, характеризующейся изменчивостью [1; 3; 9; 11].

Организация и методы исследования

Объектом нашего исследования выступили молодые специалисты-учителя, приступившие к профессиональной деятельности.

Предметом исследования стала профессиональная адаптация, психологическое и социальное благополучие молодых специалистов-учителей.

Задачи исследования:

- 1) разработка дизайна исследования, подборка методов и методик, выборки участников исследования;
- 2) проведение эмпирического диагностического исследования, направленного на выявление особенностей профессиональной адаптации и психологического и социального благополучия молодых специалистов-учителей;
- 3) выявление и описание особенностей профессиональной адаптации, психологического и социального благополучия молодых специалистов-учителей.
- 4) описание основных затруднений в профессиональной деятельности на начальном этапе.

Выборку исследования составили 32 молодых специалиста-учителя, только

приступивших к своей профессиональной деятельности, 22 женщины и 10 мужчин, возраст 22–27 лет.

Чтобы исследовать профессиональную адаптацию и психологическое благополучие молодых специалистов-учителей, был сформирован следующий **комплекс методик**:

- 1) Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) позволяет выявить общий показатель психологического благополучия по уровням выраженности: низкий, средний, высокий уровень психологического благополучия [10].
- 2) Анкета «Социальное благополучие» (СБ) (адаптация «Adult Adjustment Scale» (Г. Э. Вайлант) построена на фактологическом материале, благодаря чему возможна минимизация влияния субъективного отношения испытуемого к отдельным жизненным аспектам. Результаты рассматриваются как показатель адаптированности по внешнему критерию [16].
- 3) Опросник «Оценка профессиональной дезадаптации» (О. Н. Родина) для оценки уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации (от легких нарушений до состояний, при возникновении которых требуется помощь специалистов, чтобы снизить негативный эффект) [8].
- 4) Анкета «Изучение затруднений педагогов на начальном этапе профессиональной карьеры» (С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Т. В. Володина) [7].

Результаты и их обсуждение

С целью анализа профессиональной адаптации, психологического и социального благополучия молодых специалистов-учителей в образовательной организации было опрошено 32 молодых специалиста в возрасте от 22 до 27 лет (22 женщины и 10 мужчин).

Согласно данным, полученным по **опроснику «Шкала психологического благополучия»**,

мы выявили общий показатель психологического благополучия молодых специалистов по уровням выраженности (низкий, средний, высокий), а также смогли содержательно интерпретировать шкалы данного опросника психологического благополучия.

Первое, о чем можно сказать: большинство респондентов имеют высокий (79%) и средний (21%) уровни психологического благополучия. Нет ни одного респондента с низким уровнем психологического благополучия согласно результатам данного опросника.

Эти данные говорят о том, что молодые специалисты в целом ощущают себя достаточно психологически благополучными. Результаты по каждой отдельной шкале среди молодых специалистов-учителей также подтвердили довольно высокий общий уровень психологического благополучия молодых специалистов (рис. 1). Наибольшие значения получены по шкале «Позитивные отношения с другими», а наименьшие (в сравнении) — по шкале «Автономия». Это отражает специфику работы молодого учителя в школе —

без позитивных отношений трудно стать частью коллектива, вместе с тем, задача обретения автономии отодвигается на второй план. Также отражают позитивное самоотношение результаты по шкалам «Самопринятие» и «Цель в жизни».

Теперь рассмотрим результаты, полученные по анкете «Социальное благополучие». Представим их в виде диаграмм отдельно для мужчин и женщин (рис. 2 и рис. 3). Мы намеренно разделили выборку по полу, так как предположили, что вопросы социального престижа значимы для молодых мужчин и женщин в различной мере.

Мы видим, что большинство молодых специалистов (как мужчин, так и женщин) имеют низкий уровень социального благополучия. Хотя по некоторым критериям мы можем наблюдать стабильный средний уровень удовлетворенности. Шкала семейной обустроенности имеет низкий уровень социального благополучия как у мужчин, так и у женщин — это связано с тем, что многие не имеют отдельного жилья, своего автомо-

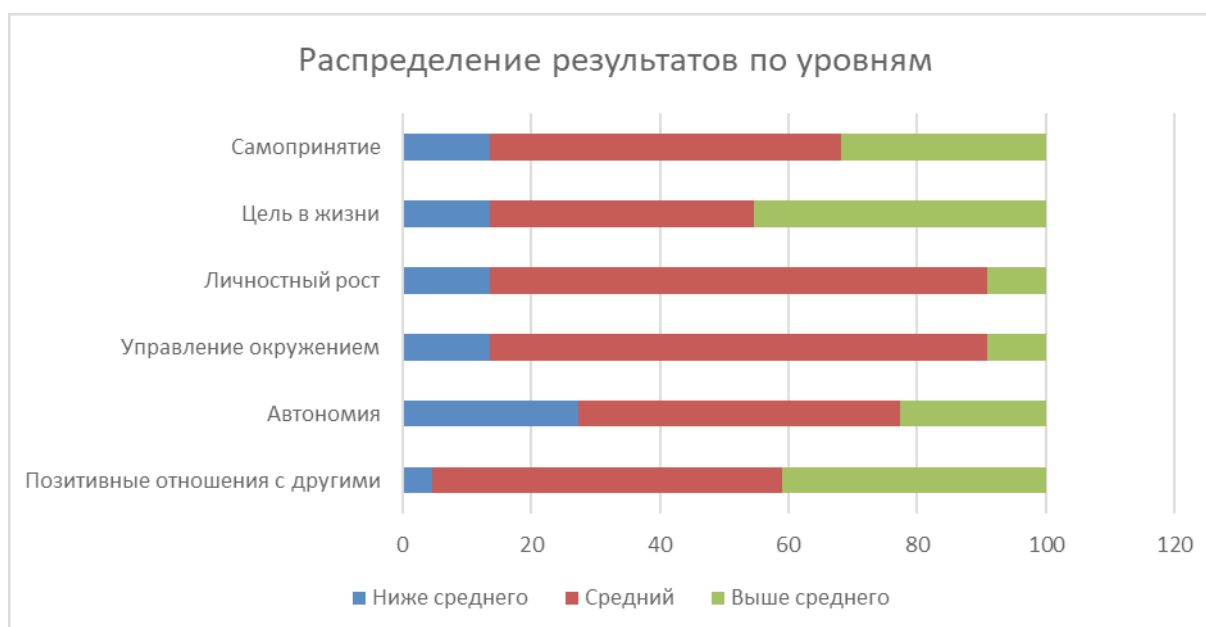


Рис. 1. Результаты оценки уровня психологического благополучия по шкалам (по методике К. Рифф)

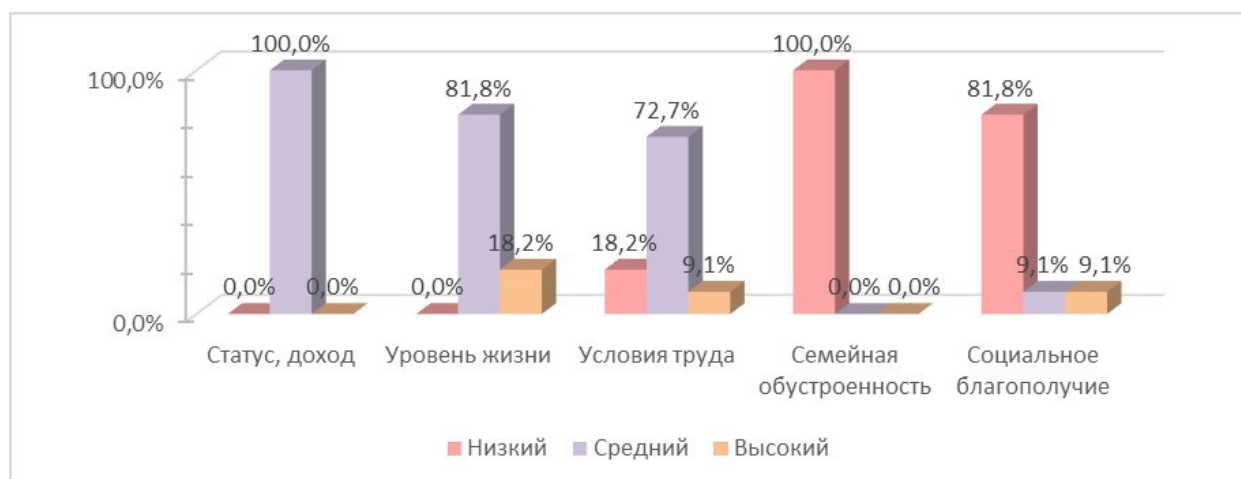


Рис. 2. Уровень социального благополучия (женщины) (по методике Г. Э. Вайланта)

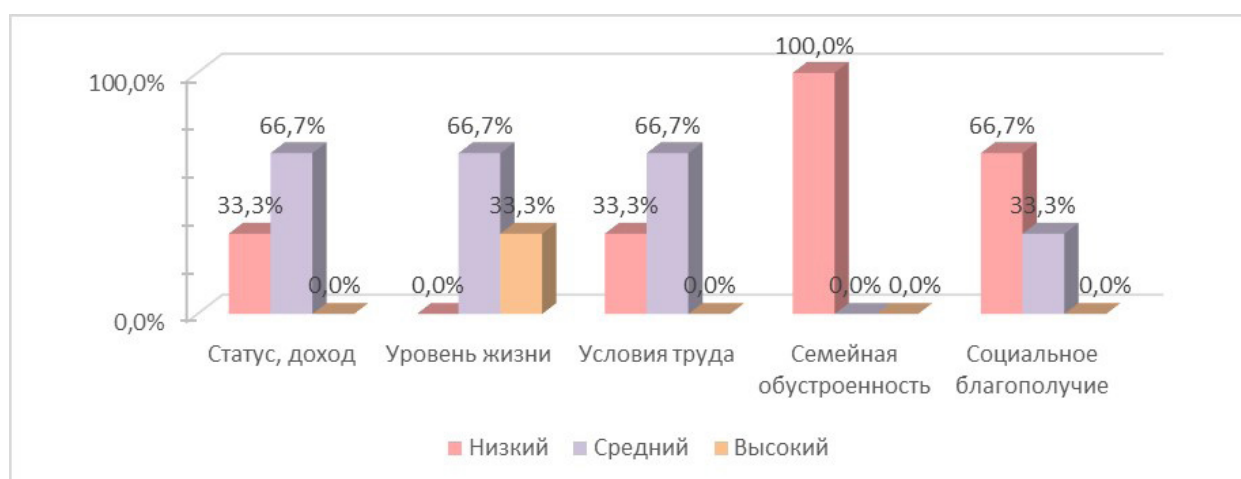


Рис. 3. Уровень социального благополучия (мужчины) (по методике Г. Э. Вайланта)

бия, они одиноки и не имеют детей. Возможно, частично это связано с молодым возрастом респондентов (22–27 лет).

Можно говорить о том, что социальное положение данной группы респондентов нельзя назвать высоким, хотя они имеют средний уровень материального благополучия и уровень жизни в целом. И если женщины-респонденты абсолютно все считают свой уровень дохода средним, есть мужчины, для которых их уровень дохода на данном этапе низок, — связано это не только с потребностями, которые необходимо удовлетворять, но и с направленностью на достижение целей и личностный рост,

о которых говорилось ранее. Тот факт, что молодые специалисты по-разному оценивают свое психологическое и социальное благополучие, мы считаем довольно интересным и заслуживающим внимания. Мужчины видят недостаточным для себя социальный статус молодого учителя, что может являться возможным фактором для смены профессиональной деятельности в будущем. Учитывая, что количество учителей-мужчин в шкалах и так катастрофически мало, это может рассматриваться как неблагоприятный прогностический фактор.

Опросник «Оценка профессиональной дезадаптации» помогает оценить уровень психологической и физиологической профессиональной дезадаптации от легких нарушений до состояний, при которых требуется вмешательство специалистов (рис. 4). Приведем и проанализируем полученные данные.

Первое, что следует отметить — среди опрошенных молодых специалистов-учителей нет специалистов, чей уровень профессиональной дезадаптации был бы критически высоким и требовал принятия неотложных мер психологического и медицинского характера. Тем не менее мы видим, что 14,2% опрошенных имеют выраженный уровень дезадаптации, который, скорее всего, негативно влияет на их профессиональную деятельность. В целом же у большинства респондентов умеренный и низкий уровень дезадаптации. Лишь по показателю «Ухудшение самочувствия» мы получили высокий уровень результатов у 7,1%, этим людям

может потребоваться психологическая или медицинская помощь. На основании полученных результатов мы можем говорить в целом об успешном прохождении профессиональной адаптации.

Для получения дополнительных данных с целью анализа затруднений молодых специалистов-учителей использовалась анкета «Изучение затруднений педагогов на начальном этапе профессиональной карьеры» (С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Т. В. Володина) [7].

По результатам анализа ответов мы выделили затруднения, имеющие высокую степень актуальности для молодых специалистов:

- затруднения в отношениях и общении с администрацией и с родителями;
- затруднения, связанные с нехваткой времени на подготовку и с опасением допустить теоретическую или методическую ошибку;
- затруднения в организационной работе, связанные с планированием работы

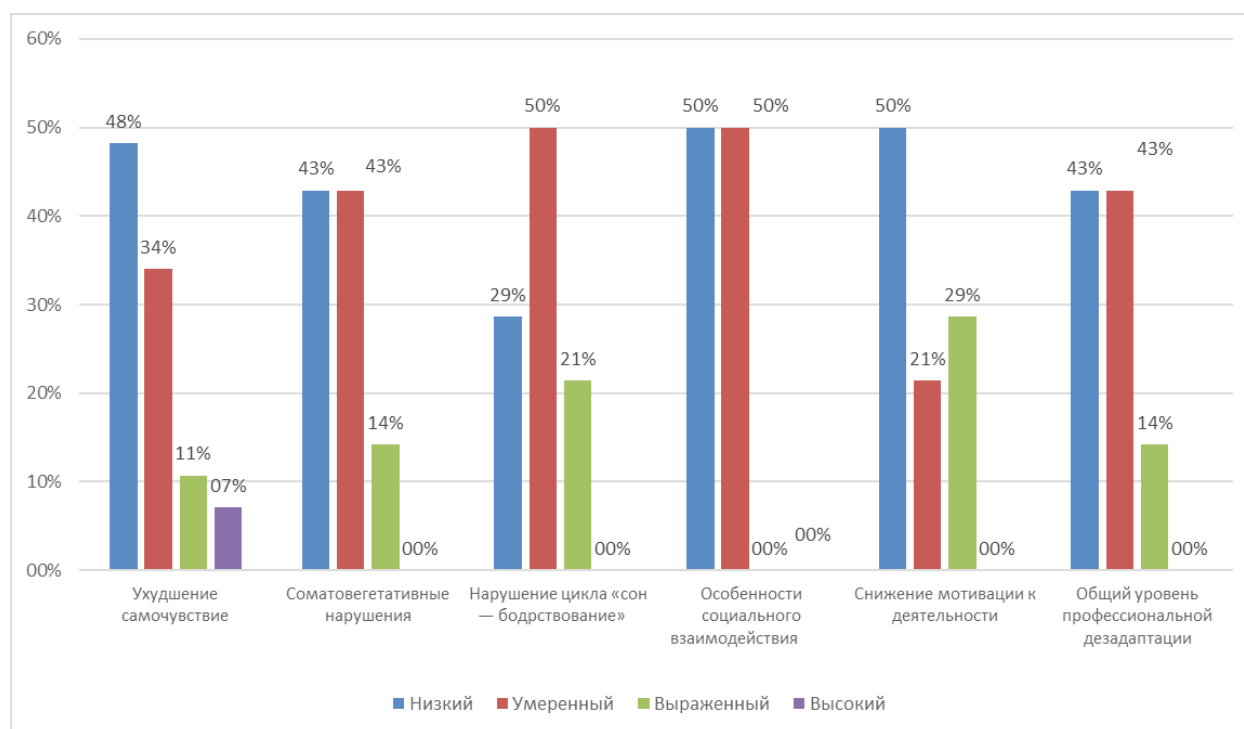


Рис. 4. Результаты оценки профессиональной дезадаптации (по методике О. Н. Родиной)

и подготовкой отчетов, а также с выполнением поручений администрации;

- затруднения во взаимоотношениях с администрацией, возникающие в связи с излишней бюрократизацией деятельности образовательной организации.

В качестве наиболее значимых элементов профессиональной деятельности, в которых они хотели бы стать более компетентными, молодые учителя отметили:

- применение информационных технологий в образовании;
- культура речи педагога;
- психология субъектов образовательных отношений;
- современные методики преподавания учебного предмета.

Отметим также, что молодые специалисты-учителя больше предпочитают такие формы работы сопровождения, как лекционные и практические занятия, тренинги профессиональных умений и личностного роста, а также организация общения педагогов через социальные сети («ВКонтакте», «Одноклассники» и т. д.).

В целом, мы видим у молодых педагогов довольно высокий уровень психологического благополучия и в то же время более низкий уровень социального благополучия. В связи с таким рассогласованием, приобретая все больше опыта и наработывая все больше стажа, у специалистов есть риск столкнуться с проблемами психологического благополучия, выраженными, в первую очередь,

выгоранием. Поэтому мы считаем важным проведение психологического сопровождения адаптации молодых педагогов для того, чтобы избежать проблем и снижения уровня психологического благополучия.

Выводы

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

- 1) психологическое благополучие молодых специалистов-учителей находится на достаточно высоком уровне, вместе с тем их социальное благополучие соответствует среднему уровню;
- 2) мужчины, в отличие от женщин, видят для себя недостаточным доход и социальный статус молодого учителя, что может быть рассмотрено как неблагоприятный прогностический фактор;
- 3) уровень профессиональной дезадаптации респондентов соответствует нормативным значениям, наибольшие затруднения вызывают отношения и общение с администрацией и с родителями учеников;
- 4) процесс совершенствования профессиональной адаптации и психологического благополучия молодых специалистов-учителей заключается в первую очередь в оказании им максимальной поддержки профессионального и психологического характера, а также в оценке эффективности деятельности и особенностей взаимодействия молодых учителей с коллегами, родителями и администрацией.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2017. 363 с.
2. Андрущенко Т. Ю., Аржаных Е. В., Виноградов В. Л., Минюрова С. А., Федекин И. Н. и др. Проблемы профессиональной адаптации молодых педагогов // Психолого-педагогические исследования. 2017. Т. 9. № 2. С. 1–16. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090201>
3. Арсентьева Н. М., Бусыгин В. П., Харченко И. И. Модели поведения молодежи в сфере образования и на рынке труда: механизмы и факторы формирования // Регион: экономика и социология. 2006. № 1. С. 126–140.
4. Банников Г. С., Павлова Т. С. Психологическое благополучие специалистов, работающих в системе образования мегаполиса // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы

в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. Материалы Всероссийской заочной научной интернет-конференции: сборник научных статей. М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2015. С. 84–90.

5. Берзин Б. Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2018. Т. 24. № 4 (180). С. 74–81.

6. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. № 2 (20). С. 132–138.

7. Данилов С. В., Шустова Л. П., Кузнецова Н. И. Затруднения педагогов в период адаптации к профессиональной деятельности // Известия Саратовского университета Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2019. Т. 8. № 2. С. 113–119. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-2-113-119>

8. Диагностика профессионального становления личности: учебно-методическое пособие. Ч. 3 / сост. Я. С. Сунцова, О. В. Кожевникова. Ижевск: Удмуртский университет, 2012. 144 с.

9. Егоршин А. П. Управление персоналом: учебник для вузов. 5-е изд., доп. и перераб. Нижний Новгород: НИМБ, 2005. 720 с.

10. Жуковская Л. В., Трошихина Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.

11. Зеер Э. Ф. Психологическое сопровождение профессионального становления личности. М.: Академический проект, 2006. 366 с.

12. Зубцова Л. К. Адаптация молодого специалиста к условиям современной школы // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2013. № 3. С. 105–111.

13. Котова С. А. Адаптация в должности и освоение профессии учителя // Народное образование. 2010. № 8 (1401). С. 121–127.

14. Костина Е. Ю., Орлова Н. А. Социальное благополучие и развитие человеческого потенциала в период социальных трансформаций // Социология и общество: традиции и инновации в социальном развитии регионов: Сборник докладов VI Всероссийского социологического конгресса (Тюмень, 14–16 октября 2020 г.). М.: Российское общество социологов, 2020. С. 5370–5374. <https://doi.org/10.19181/kongress.2020.630>

15. Крутцова М. Н. Управление адаптацией персонала. Вологда: Легия, 2010. 128 с.

16. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности. Челябинск: Южно-Уральский государственный университет, 2004. 57 с.

17. Петренко Е. И. Профессиональная адаптация молодого учителя в общеобразовательном учреждении // Молодой ученый. 2017. № 50 (184). С. 256–260

18. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publ., 1969. 318 p.

19. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. No. 3. P. 542–575. PMID: [6399758](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6399758/)

20. Diener E., Diener C. Most people are happy // Psychological Science. 1996. Vol. 7. No. 3. P. 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>

21. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. No. 4. P. 719–727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>

REFERENCES

1. Andreeva G. M. Sotsial'naya psikhologiya: uchebnik dlya vysshikh uchebnykh zavedenij. М.: Aspekt Press, 2017. 363 s.

2. Andrushchenko T. Yu., Arzhanykh E. V., Vinogradov V. L., Minyurova S. A., Fedekin I. N. i dr. Problemy professional'noj adaptatsii molodykh pedagogov // Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya. 2017. Т. 9. № 2. S. 1–16. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090201>

3. Arsent'eva N. M., Busygin V. P., Kharchenko I. I. Modeli povedeniya molodezhi v sfere obrazovaniya i na rynke truda: mekhanizmy i faktory formirovaniya // Region: ekonomika i sotsiologiya. 2006. № 1. S. 126–140.

4. Bannikov G. S., Pavlova T. S. Psikhologicheskoe blagopoluchie spetsialistov, rabotayushchikh v sisteme obrazovaniya megapolisa // Psikhologicheskoe soprovozhdenie bezopasnosti obrazovatel'noj sredy shkoly v usloviyakh vnedreniya novykh obrazovatel'nykh i professional'nykh standartov. Materialy Vserossijskoj zaочноj nauchnoj internet-konferentsii: sbornik nauchnykh statej. М.: Moskovskij gosudarstvennyj psikhologo-pedagogicheskij universitet, 2015. S. 84–90.

5. *Berzin B. Yu.* Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti: k voprosu o sushchnosti ponyatiya // *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury.* 2018. T. 24. № 4 (180). S. 74–81.
6. *Vodyakha S. A.* Sovremennye kontseptsii psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti // *Diskussiya.* 2012. № 2 (20). S. 132–138.
7. *Danilov S. V., Shustova L. P., Kuznetsova N. I.* Zatrudneniya pedagogov v period adaptatsii k professional'noj deyatel'nosti // *Izvestiya Saratovskogo universiteta Novaya seriya. Seriya Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya.* 2019. T. 8. № 2. S. 113–119. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2019-8-2-113-119>
8. *Diagnostika professional'nogo stanovleniya lichnosti: uchebno-metodicheskoe posobie. Ch. 3 / sost. Ya. S. Suntsova, O. V. Kozhevnikova.* Izhevsk: Udmurtskij universitet, 2012. 144 s.
9. *Egorshin A. P.* Upravlenie personalom: uchebnik dlya vuzov. 5-e izd., dop. i pererab. Nizhnij Novgorod: NIMB, 2005. 720 s.
10. *Zhukovskaya L. V., Troshikhina L. V.* Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff // *Psikhologicheskij zhurnal.* 2011. T. 32. № 2. S. 82–93.
11. *Zeer E. F.* Psikhologicheskoe soprovozhdenie professional'nogo stanovleniya lichnosti. M.: Akademicheskij proekt, 2006. 366 s.
12. *Zubtsova L. K.* Adaptatsiya molodogo spetsialista k usloviyam sovremennoj shkoly // *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Pedagogicheskie nauki.* 2013. № 3. S. 105–111.
13. *Kotova S. A.* Adaptatsiya v dolzhnosti i osvoenie professii uchitelya // *Narodnoe obrazovanie.* 2010. № 8 (1401). S. 121–127.
14. *Kostina E. Yu., Orlova N. A.* Sotsial'noe blagopoluchie i razvitie chelovecheskogo potentsiala v period sotsial'nykh transformatsij // *Sotsiologiya i obshchestvo: traditsii i innovatsii v sotsial'nom razvitiie regionov: Sbornik dokladov VI Vserossijskogo sotsiologicheskogo kongressa (Tyumen', 14–16 oktyabrya 2020 g.).* M.: Rossijskoe obshchestvo sotsiologov, 2020. S. 5370–5374. <https://doi.org/10.19181/kongress.2020.630>
15. *Krutsova M. N.* Upravlenie adaptatsiej personala. Vologda: Legiya, 2010. 128 s.
16. *Mel'nikova N. N.* Diagnostika sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii lichnosti. Chelyabinsk: Yuzhno-Ural'skij gosudarstvennyj universitet, 2004. 57 s.
17. *Petrenko E. I.* Professional'naya adaptatsiya molodogo uchitelya v obshcheobrazovatel'nom uchrezhdenii // *Molodoj uchenyj.* 2017. № 50 (184). S. 256–260
18. *Bradburn N. M.* The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publ., 1969. 318 p.
19. *Diener E.* Subjective well-being // *Psychological Bulletin.* 1984. Vol. 95. No. 3. P. 542–575. PMID: 6399758
20. *Diener E., Diener C.* Most people are happy // *Psychological Science.* 1996. Vol. 7. No. 3. P. 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
21. *Ryff C. D., Keyes C. L.* The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. No. 4. P. 719–727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

СОМОВА Наталья Леонтьевна — *Natalya L. Somova.*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

E-mail: nsomova@mail.ru

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования.

КОНОНОВА Анфиса Сергеевна — *Anfisa S. Kononova.*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

E-mail: anfiskononova@mail.ru

Магистр по направлению «Психолого-педагогическое образование».