

УДК / UDC 37.015.3-057.875

DOI 10.35231/18186653\_2022\_2\_144

## **Теоретические и методические основы психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов, работающих в Арктической зоне**

***В. В. Белов, И. А. Куницына***

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

**Введение.** Освоение Арктической зоны является одним из приоритетных направлений развития Российской Федерации. В решении данной задачи повышенное значение имеет процесс формирования человеческого капитала – воспитание подрастающих поколений, стремящихся к реализации своего потенциала на благо региона. В развитии образования регионов Крайнего Севера чрезвычайно важна роль учительского потенциала.

**Материалы и методы.** Материалами исследования стали результаты социологического изыскания «Специфика жизни и педагогической деятельности на Крайнем Севере (на примере Ямало-Ненецкого автономного округа)» Г. Ф. Шафранова-Куцева и Г. З. Ефимовой; концепция синдрома полярного напряжения В. П. Казначеева; ресурсная концепция стресса С. Хобфолла; концепция личностного адаптационного потенциала А. Г. Маклакова; альтернативные модели труда учителя Л. М. Митиной. Использованы теоретические методы исследования: теоретический анализ, обобщение.

**Результаты исследования.** Профессиональная деятельность педагогов Арктической зоны характеризуется высоким уровнем стрессогенности, обусловленным суровыми климатогеофизическими условиями северных широт, спецификой труда и сложностью контингента обучающихся. Существуют разные теоретические основы разработки системы психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов в Арктической зоне, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости: концепция личностного адаптационного потенциала (А. Г. Маклаков), ресурсная концепция стресса (С. Хобфолл).

**Обсуждение и выводы.** Психологическую подготовку будущих учителей Арктической зоны целесообразно начинать на этапе профессионального обучения. Существует необходимость проведения исследования по уточнению методических основ психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов, работающих в Арктической зоне.

**Ключевые слова:** Арктическая зона, регионы Крайнего Севера, профессиональная деятельность педагогов, стресс, личностный адаптационный потенциал, ресурсы личности, эмоциональное выгорание, психолого-педагогическое сопровождение.

**Для цитирования:** Белов В. В., Куницына И. А. Теоретические и методические основы психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов, работающих в Арктической зоне // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2022. – № 2. – С. 144–164. DOI 10.35231/18186653\_2022\_2\_144

## **Theoretical and methodological foundations of psychological and pedagogical support of professional activity of teachers working in the Arctic zone**

***Vasiliy V. Belov, Irina A. Kunitsyna***

*Pushkin Leningrad State University,  
Saint Petersburg, Russian Federation*

**Introduction.** The development of the Arctic zone is one of the priority directions of the development of the Russian Federation. In solving this problem, the process of human capital formation is of increased importance – the education of younger generations striving to realize their potential for the benefit of the region. The role of teacher potential is extremely important in the development of education in the Far North regions.

**Materials and methods.** The research materials were the results of the sociological study "The specifics of life and pedagogical activity in the Far North (on the example of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug)" of G .F. Shafranov-Kutsev and G. Z. Efimova, the V. P. Kaznacheev concept of polar stress syndrome, the S. Hobfall resource concept of stress, the concept of personal adaptive potential of A. G. Maklakov, the L. M. Mitina alternative models of teacher work. Theoretical research methods were used: theoretical analysis, generalization.

**The results of the study.** The professional activity of teachers of the Arctic zone is characterized by a high level of stress caused by the harsh climatic and geophysical conditions of the northern latitudes, the specifics of work and the complexity of the contingent of students. There are different theoretical foundations for the development of a system of psychological and pedagogical support for the professional activities of teachers in the Arctic zone aimed at increasing the level of stress resistance: the concept of personal adaptive potential (A. G. Maklakov), the resource concept of stress (S. Hobfall).

**Discussion and conclusions.** It is advisable to start psychological training of future teachers of the Arctic zone at the stage of vocational training. There is a need to conduct research to clarify the methodological foundations of psychological and pedagogical support for the professional activities of teachers working in the Arctic zone.

**Key words:** Arctic zone, regions of the Far North, professional activity of teachers, stress, personal adaptive potential, personal resources, emotional burnout, psychological and pedagogical support.

**For citation:** Belov, V. V., Kunitsyna, I. A. (2022) Teoreticheskie i metodicheskie osnovy psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya professional'noj deyatel'nosti pedagogov, rabotayushchih v Arkticheskoy zone [Theoretical and methodological foundations of psychological and pedagogical support of professional activity of teachers working in the Arctic zone]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No 2. pp. 144–164. DOI 10.35231/18186653\_2022\_2\_144 (In Russian).

## Введение

Освоение Арктической зоны является одним из приоритетных направлений развития Российской Федерации. Арктическая зона РФ – это северная оконечность европейской и азиатской части РФ, расположенная вдоль побережья морей Северного Ледовитого океана: Баренцева, Карского, Лаптевых, Восточно-Сибирского и Чукотского. К Арктической зоне РФ относятся районы Мурманской области, Ненецкого, Чукотского, Ямало-Ненецкого автономных округов, ряд муниципалитетов Республики Карелия, Республики Коми, Республики Саха (Якутия), Красноярского края, Архангельской области. Большая часть Арктической зоны расположена к северу от Северного Полярного круга.

Отличительными чертами Арктической зоны РФ являются: экстремальные природно-климатические условия, очаговый характер промышленно-хозяйственного освоения территорий, низкая плотность населения, удаленность от основных промышленных центров, высокая зависимость хозяйственной деятельности и жизнеобеспечения населения от поставок топлива, продовольствия и товаров первой необходимости из других регионов России и др.

Значение Арктической зоны для государства, а также цель и задачи ее развития определены в Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Указ Президента Российской Федерации от 26.10.2020 №645 О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45972> (дата обращения: 10.05.2022).

В результате реализации государственной программы Российской Федерации «Социально-экономическое развитие Арктической зоны Российской Федерации на период до 2020 года» произошел ряд положительных социально-экономических изменений в данном регионе в период с 2014 г. по 2020 г. В частности, наблюдается постепенное увеличение продолжительности жизни населения (с 70,76 в 2014 г. до 72,39 лет в 2018 г.), сокращение миграционного оттока населения (с 2014 по 2018 г. на 53%), снижение уровня безработицы (с 5,6% в 2017 г. до 4,6% в 2019 г.), увеличение доли домашних хозяйств, имеющих доступ к сети Интернет (с 73,9% в 2016 г., до 81,3% в 2019 г.) и другие<sup>1</sup>.

Однако задача, поставленная президентом Российской Федерации, заключающаяся в доведении показателей социального развития территорий Арктической зоны до среднероссийских, очень сложная и требует серьезных мер для ее решения. В Арктической зоне до сих пор остро стоит проблема миграционного оттока населения: более 300 тыс. чел. за 15 лет<sup>2</sup>. Чрезвычайно важны и экологические проблемы данных территорий (загрязнение атмосферного воздуха и водных объектов, вызванные деятельностью нефтегазового комплекса, радиационное загрязнение окружающей среды и т. д.) [12].

Развитие арктических территорий возможно прежде всего через процесс формирования человеческого капитала – воспитание подрастающих поколений, стремящихся к реализации своего потенциала на благо региона.

На сегодняшний день образовательная политика в Арктической зоне направлена на формирование современной образовательной инфраструктуры, модернизацию условий обучения, увеличение числа детей, охваченных качественными услугами общего образования, реализацию программ этнокультурного образования, повышения профессиональной квалификации педагогов [23].

---

<sup>1</sup> Указ Президента Российской Федерации от 26.10.2020 №645 О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45972> (дата обращения: 10.05.2022).

<sup>2</sup> Акимов А. К. Особенности развития системы образования в арктических регионах Российской Федерации: стенограмма заседания Совета по Арктике и Антарктике при Совете Федерации 28 февраля 2020 года <https://aleksandrakimov.ru/posts/osobennosti-razvitiya-sistemy-obrazovaniya-v-arkticheskikh-regionah-rossiyskoy-federacii> (дата обращения: 10.05.2022).

Характеризуя состояние системы образования в арктических регионах Российской Федерации, якутский политический и общественный деятель, член Совета Федерации А. К. Акимов отметил основные проблемы: кадровая потребность в социальной сфере составляет 25–30%, устаревшая материально-техническая база образовательных учреждений, много аварийных школ, детских садов – до 30–40%, требуется повышение доступности качественного образования в Арктике<sup>1</sup>.

Спецификой системы образования в Арктической зоне является наличие кроме общеобразовательных школ детских садов, типичных для РФ, также кочевых детских садов, кочевых школ и интернатов, созданных для детей кочевников. В Арктической зоне проживает 19 малочисленных коренных народов Севера (ненцы, ханты, селькупы и др.), располагаются объекты их историко-культурного наследия, имеющие историческую и культурную ценность общемирового значения<sup>2</sup>. Большинство коренных народов Севера ведут традиционный кочевой образ жизни.

Создание кочевых школ на территории Советской Арктики началось в 20–30 гг. XX в., после чего они надолго прекратили свою деятельность. В начале 1990-х гг. кочевые школы снова начали появляться на Севере страны.

Характеризуя в целом общее образование коренных малочисленных народов, проживающих в Арктической зоне, следует отметить прежде всего некоторое отставание его от уровня образования народов Центральной части России и в первую очередь русского. Этот факт может быть объяснен как историческими причинами, так и «большой включенностью этих народов в традиционный образ жизни, не требующий современного образования» [7]. Одна из центральных проблем образования коренного населения Арктики связана с решением главной дилеммы: либо образование ориентировано на традиционные занятия народов и го-

---

<sup>1</sup> Акимов А. К. Особенности развития системы образования в арктических регионах Российской Федерации: стенограмма заседания Совета по Арктике и Антарктике при Совете Федерации 28 февраля 2020 года <https://aleksandrakimov.ru/posts/osobennosti-razvitiya-sistemy-obrazovaniya-v-arkticheskikh-regionah-rossiyskoy-federacii> (дата обращения: 10.05.2022).

<sup>2</sup> Указ Президента Российской Федерации от 26.10.2020 №645 О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45972> (дата обращения: 10.05.2022).

товит молодежь к традиционной производственной деятельности (оленоводство, охота, рыбная ловля, различные промыслы), либо оно ориентировано прежде всего на получение современных профессий, на адаптацию к современной цивилизации. И соответственно выбор должен делаться уже на ранней стадии развития ребенка [15].

В настоящее время активно разрабатываются конкретные меры по развитию образования детей в условиях кочевья с целью повышения его качества, создания условий для сотрудничества семьи, образовательной организации, общин и социума в целях устойчивого развития территорий проживания коренных малочисленных народов России, ведущих традиционную хозяйственную деятельность, связанную с кочевым образом жизни, сохранением исконной культуры [18].

В развитии образования регионов Крайнего Севера чрезвычайно важна роль учительского потенциала. «Учительство представляет собой очень важную социально-профессиональную общность, от успешной деятельности которой во многом зависит судьба не только подрастающего поколения, но и будущее всего северного региона. То, каким является и как работает учительство сегодня, в известной степени определяет перспективу, по меньшей мере, на ближайшие 10–15 лет, и экономической жизни округа, и социальных отношений в нем, и культурного развития региона»<sup>1</sup>.

### **Материалы и методы**

Материалами исследования стали результаты социологического исследования «Специфика жизни и педагогической деятельности на Крайнем Севере (на примере Ямало-Ненецкого автономного округа)» Г. Ф. Шафранова-Куцева и Г. З. Ефимовой, концепция синдрома полярного напряжения В. П. Казначеева, ресурсная концепция стресса С. Хобфолла, концепция личностного адаптационного потенциала А. Г. Маклакова, альтернативные модели труда педагога Л. М. Митиной.

Использованы теоретические методы исследования: теоретический анализ, обобщение.

---

<sup>1</sup> Учительство ХМАО-Югры как социально-профессиональная общность: монография / В. П. Засыпкин, Г. Е. Зборовский, Е. А. Шуклина и др. Тюмень: Аксиома, 2013. 352 с.

## Результаты исследования

В последние годы проведены социологические и психологические исследования, дающие представление о профессиональной деятельности педагогов, работающих в районах Крайнего Севера. Так, согласно результатам масштабного исследования, проведенного коллективом Тюменского научно-образовательного центра Российской академии образования и учебно-научной социологической лаборатории кафедры общей и экономической социологии Тюменского государственного университета, в педагогическое сообщество Ямало-Ненецкого автономного округа входят представители коренного населения (15%) и большое количество мигрантов, приехавших для временного (8%) или постоянного (78%) проживания [23].

Г. Ф. Шафранов-Куцев, Г. З. Ефимова, указывают, что мотивами переезда педагогов на Крайний Север являются «перспектива высокого заработка» (35%), «переезд вслед за супругом/супругой» (35%), «семейная традиция» (33%), «испытание себя» (29%), «интерес к экстремальным условиям жизни и работы» (11%), «интерес к этнокультуре народностей Крайнего Севера» (7%), «направление на работу органами управления образованием» (5%), «интерес к обучению детей «тундровиков» (4%) [23].

Однако многие педагоги, переехавшие в районы Крайнего Севера, оказываются не готовы справиться с теми трудностями, которые их ожидают. Профессиональная деятельность педагогов Арктики представляет собой сочетание профессионального стресса и стресса, обусловленного климатическими факторами.

Профессиональная деятельность в Арктическом регионе, в том числе и педагогическая, осуществляется в суровых климатогеофизических условиях северных широт. Существуют многочисленные научные данные о формировании и развитии патологии в высоких широтах. Исследования, проведенные на Таймыре, Ямале, в Ханты-Мансийском автономном округе, Архангельске, Мурманске, Кировске, Сыктывкаре, Шпицбергене, Чукотке, Республике Саха (Якутия), подтвердили, что основой формирования дизадаптивных и в последующем патологических расстройств на Севере становится северный экологически обусловленный стресс, названный В. П. Казначеевым «синдромом полярного напряжения» [22].

Неблагоприятные климатические факторы Севера оказывают особенно сильное влияние на пришлое население, для которого непривычны

такие условия жизни. Некоренные жители, приехавшие из регионов с более комфортным климатом, в северных регионах оказываются очень чувствительными к новым условиям, что сказывается на их настроении и самочувствии. Скорость реакции адаптационных механизмов у пришлого населения, приспособленного к иному климату, не соответствует темпам изменения факторов внешней среды на севере. По данным В. П. Казначеева, далеко не все, даже полностью здоровые и молодые люди, смогут адаптироваться к жизни на Севере без развития хронической патологии. Успешность адаптации человека определяется, в частности, его принадлежностью к определенному конституциональному типу, способному к длительному выдерживанию нагрузок [1].

В то же время следует отметить, что профессия педагога, независимо от региона проживания, сопряжена с большими психоэмоциональными затратами. Стресс – типичное явление в жизнедеятельности педагога. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов [5].

Специфика педагогической деятельности в условиях Крайнего Севера также связана с наличием у детей и подростков этнопсихологических особенностей.

Согласно данным Е. Л. Инденбаум, дети коренных народов Севера воспитываются в условиях социокультурной депривации (в обедненной среде), что оказывает тормозящее влияние на их психическое развитие. С раннего возраста у них наблюдается задержка речевого развития.

Дети малочисленных народов Севера, проживающие в условиях этнического поселения, значительно отстают в развитии познавательной деятельности как от своих некоренных сверстников в тех же условиях, так и от своих соплеменников в обычных условиях обучения в общеобразовательной школе окружного центра.

В связи с тем, что у детей коренных народов Севера доминируют практический склад ума, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, в процессе обучения они «нуждаются и в прямом (скорее всего, неоднократном) показе требуемого действия, и в предоставлении требуемого образца результата деятельности, и в «снятии» некоторых технических трудностей в процессе выполнения задания, и в поддержании мотивации к действию, и в преодолении огромного дефицита знаний о мире, находящемся за пределами поселка, в котором живет ребенок»



[10]. Все это служит доказательством того, что для значительной части детей учебные программы являются избыточно сложными. Неспособность справиться с учебной нагрузкой становится причиной ухудшения нервно-психического здоровья детей.

Учителя, подготовленные к современному обучению, основанному на правилах, алгоритмах, теоремах, опирающиеся на понятийное мышление и логическое познание, оказываются не готовы осуществлять профессиональную деятельность с обучающимися, имеющими национальные этнопсихологические особенности когнитивной сферы [2].

Кроме этого, следует отметить повышенный риск суицидального поведения у детей северных регионов. В частности, показатель суицидов среди детей в Республике Саха (Якутия) в 2,6 раза выше, чем в среднем по России [8].

Следовательно, высокая стрессогенность профессиональной деятельности педагога в условиях Арктической зоны обусловлена негативным влиянием климатогеофизических условий северных широт, особенностями организации деятельности и сложностью контингента обучающихся. Поэтому стрессоустойчивость является одним из наиболее важных качеств педагога Крайнего Севера.

В психологии понятие «стресс» рассматривается как совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Развитие стресса обусловлено множеством причин, важное место среди которых занимают факторы психологической и социальной природы. Многие повреждающие эффекты сверхсильного воздействия обусловлены не самим стрессором, а реакцией человека на него, что хорошо согласуется с концепцией психологического стресса Р. Лазаруса<sup>1</sup>.

В ресурсной концепции стресса С. Хобфолла используется понятие «ресурсы», под которым понимают то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях.

---

<sup>1</sup> Николаева Е.И. Психофизиология. Психофизиологическая физиология с основами физиологической психологии. М.: ПЭР СЭ; Логос, 2003. 464 с.

Наличие или отсутствие ресурсов личности определяется выраженностью свойств темперамента (активность, темп, эмоциональность, импульсивность – сдержанность, пластичность – ригидность), параметрами доминирующего психического состояния и настроения с позиции их благоприятности или неблагоприятности, а также психологической устойчивостью личности [9].

С 1992 г. ученые Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина занимаются исследованием проблемы прогнозирования поведения, сохранения здоровья и работоспособности людей в экстремальных условиях деятельности, в том числе и условиях Крайнего Севера. А. Г. Маклаковым было введено понятие «личностный адаптационный потенциал», под которым понимается совокупность взаимосвязанных между собой психологических особенностей личности, определяющих успешность адаптации и вероятность сохранения профессионального здоровья. Личностный адаптационный потенциал – это интегральная характеристика, включающая в себя поведенческую регуляцию, коммуникативный потенциал и моральную нормативность. А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным разработана методика, позволяющая выявить уровень развития личностного адаптационного потенциала [13; 14].

А. А. Благининым и соавторами проведен анализ личностного адаптационного потенциала как интегральной психологической характеристики адаптационных способностей людей, проживающих в условиях Крайнего Севера [4].

О. Н. Петровой в Заполярном филиале Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина было проведено исследование особенностей социально-психологической адаптации педагогов в условиях Крайнего Севера. Выявлена связь адаптационных показателей с некоторыми личностными характеристиками. В частности, согласно данным, полученным О. Н. Петровой, педагоги Крайнего Севера с высоким адаптационным потенциалом личности обладают существенно более высоким уровнем волевых характеристик (методика «Личностный дифференциал»,  $p < 0,01$ ); более низким уровнем спонтанной агрессивности и более высоким уровнем общительности (методика FPI,  $p < 0,05$ ) [19].

Низкий адаптационный потенциал личности снижает способность справиться со стрессом, что приводит к фрустрации, снижению эффективности профессиональной деятельности, эмоциональному выгоранию. О.Н. Петрова отмечает, что у педагогов Крайнего Севера с низким адаптационным потенциалом личности в значимо большей степени выражены симптомы эмоционального выгорания и ниже уровень удовлетворенности трудом [19].

Термин «эмоциональное выгорание» в науку впервые был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для обозначения психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном взаимодействии с разными личностями в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи<sup>1</sup>.

Синдром эмоционального выгорания оказывает влияние не только на личность и профессиональную деятельность самого педагога, но и на тех людей, с кем педагог взаимодействует в рабочее время или в домашней обстановке: коллеги, ученики, семья, друзья. «Исчерпанные ресурсы педагога не позволяют строить адекватные отношения с окружающими. Специалист испытывает угнетение и постоянную усталость на работе, пытается создать эмоциональную дистанцию в отношениях с окружающими, используя ее как способ преодоления истощения». Вместе с этим требования к современному учителю только возрастают. У педагога должны быть новые умения, мобильность, что также сопряжено со стрессовыми переживаниями.

Т. П. Бартош и О. П. Бартош было проведено исследование эмоционального выгорания педагогов в условиях Севера России в конце и в начале учебного года. Авторами было установлено, что после летних каникул у педагогов происходит некоторое снижение степени эмоционального истощения, но оно не проходит. Следовательно, многие педагоги находятся в состоянии хронического стресса и постоянного эмоционального истощения [3].

Выраженность разных симптомов эмоционального выгорания у учителей, работающих в условиях Крайнего Севера, зависит от длительности их трудовой деятельности. Для «молодых учителей» со стажем

---

<sup>1</sup> Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер. 2008. 336 с.

работы до десяти лет характерно формирование симптомов «Загнанность в клетку» и «Эмоциональная отстраненность». Педагогам со стажем 10–20 лет более свойственны состояния тревоги и депрессии по сравнению с группой учителей со стажем 30–40 лет.

Формирование характеристик эмоционального выгорания у учителей, работающих в условиях Крайнего Севера, связано с определенным профилем латеральной организации. Проявление неадекватных эмоциональных реакций, застревание на отрицательных эмоциях в большей степени характерны для «правополушарных» педагогов. «Правополушарные» и «левополушарные», по сравнению с «билатералами», больше занижают собственные достижения и менее устойчивы к потере смысла работы. Для «леворуких» по профилю латеральной организации более характерно формирование симптома «Расширение сферы экономии эмоций», по сравнению с «амбидекстрами» и «праворукими» (согласно терминологии Е. Д. Хомской). При яркой выраженности левополушарности («чистые правши») у учителей чаще развиваются психосоматические и психовегетативные нарушения<sup>1</sup>.

Формирование отдельных симптомов эмоционального выгорания у педагогов, работающих в условиях Крайнего Севера и приравненных к ним территориях, сопровождается изменениями показателей вариабельности сердечного ритма<sup>2</sup>.

Также следует отметить, что стрессы в профессиональной деятельности педагогов могут быть связаны с отсутствием навыков управления своим временем. В исследовании Т. Е. Симиной, Т. А. Залыгиной было установлено, что чувство нехватки времени постоянно испытывают 94% респондентов. Анализ деятельности педагогических работников позволил выявить у них отсутствие навыков четкой организации и планомерного выполнения педагогической работы при определенном лимите времени. Многие педагоги относятся к тайм-менеджменту скептически или отрицательно, считая, что его использование способно превратить человека в работа [21].

---

<sup>1</sup> Майстренко В.И. Психофизиологические характеристики учителей с проявлениями эмоционального выгорания, работающих в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2015. 22 с.

<sup>2</sup> Там же.

О важности адаптационных характеристик в деятельности учителя пишет Л. М. Митина. Она выделила две основные модели труда учителя: модель адаптивного поведения и модель профессионального развития учителя. Для первой модели характерно установление отношения лишь к отдельным фрагментам профессиональной деятельности, но не к деятельности в целом: приспособительное, или адаптивное, поведение, пассивность, конформность, стратегия «экономии сил», основанная преимущественно на использовании наработанных алгоритмов, превращающихся в штампы и стереотипы. Вторая модель, как пишет автор, характеризуется способностью учителя выйти за пределы непрерывного потока повседневной педагогической практики и увидеть свой профессиональный труд в целом. Это дает возможность самостоятельно и конструктивно разрешать трудности и противоречия, оптимально использовать свои потенциальные возможности, творчески осмысливать прошлый опыт, искать и находить новые пути совершенствования педагогического процесса.

Указанные выше модели труда учителя следует рассматривать как уровни развития личности. В одном случае – уровень личностной адаптации, в другом – способность превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования [17]. В связи с этим чрезвычайно важно, чтобы педагог не остановил свое личностное и профессиональное развитие из-за дефицита адаптационного потенциала.

Учитывая высокий уровень стрессогенности профессиональной деятельности педагогов и ее особенности в условиях Арктической зоны, актуальным является вопрос психолого-педагогического сопровождения их профессиональной деятельности.

В рамках ресурсного подхода Ю. А. Журавлева, педагог-психолог МБОУ «Ямальская школа-интернат имени Василия Давыдова», разработала и описала комплекс мероприятий, способствующих поддержанию профессионального благополучия педагогов в условиях Крайнего Севера [9]. Автор указывает, что психолого-педагогическое сопровождение педагогической деятельности в условиях образовательного учреждения может быть реализовано в двух направлениях – предупреждение (психопрофилактика) и преодоление (психологическое консультирование и психокоррекция) трудностей, возникающих в процессе профессиональной деятельности учителей.

Предупреждение или психопрофилактика осуществляется в формах психологического просвещения и психологической диагностики профессионального благополучия педагогов.

Психологическое просвещение включает в себя развитие «психологической культуры» учителя, формирование навыков психогигиены, которые включают в себя заботу о психологическом здоровье, умение преодолевать трудные жизненные и профессиональные ситуации, сохраняя при этом свою эффективность как личность и как профессионал. Основу психологической культуры составляют: самопознание и самооценка; стремление к познанию других людей; умение управлять своим поведением, эмоциями. Темами практических занятий педагога-психолога с учителями могут быть: «Саморегуляция эмоциональных состояний», «Заповеди психического здоровья», «Мой внутренний мир» и др. Форма организации занятий может быть как индивидуальной, так и групповой.

Психологическая диагностика проводится с целью оценки психоэмоционального состояния педагогов и их личностных ресурсов, необходимых для успешной реализации в своей профессиональной деятельности. Ю. А. Журавлева предлагает использовать комплекс психодиагностических методик: «Переживание психологического кризиса личностью» С. В. Духновского; «Опросник свойств темперамента» и «Доминирующее состояние» Л. В. Куликова; «Шкала субъективного благополучия» Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой; модифицированный Л. Н. Собчик вариант интерперсональной диагностики Т. Лири «Диагностика межличностных отношений». Данные методики позволяют выявить степень переживания педагогом кризисной ситуации, его «кризисный профиль», свидетельствующий о наличии или отсутствии личностных ресурсов, следовательно, позволяющий построить прогноз дальнейшего развития личности (благоприятный, неблагоприятный, неопределенный). Ю.А. Журавлева подчеркивает, что немаловажное значение имеет оценка удовлетворенности педагога существующей системой взаимоотношений в коллективе. Для этого педагогом-психологом должна проводиться диагностика удовлетворенности психологическим климатом в коллективе, степени сплоченности коллектива. Наличие благоприятных межличностных отношений в коллективе является ресурсом для специалиста, дающим ему помощь и поддержку.

Преодоление трудностей, возникающих в процессе профессиональной деятельности учителей, реализуется в двух формах – психологическое консультирование и психокоррекция.

Психологическое консультирование направлено на раннее выявление трудностей и проблем у педагога, возникающих в процессе его профессиональной деятельности. Психологические консультации проводятся в индивидуальной форме. Разрабатываются рекомендации по снижению психоэмоционального напряжения, развитию навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Психокоррекция осуществляется при выявлении деструктивных переживаний, сочетающихся с отсутствием потенциала личности для самостоятельного выхода из сложившейся ситуации. Выбор формы работы определяется пожеланием самого педагога и его текущим психоэмоциональным состоянием. Ю. А. Журавлева отмечает, что оптимальной формой организации коррекционной работы с педагогами является групповой психологический тренинг. Основу программы могут составлять социально-психологический тренинг с включением отдельных элементов программ тренингов по управлению стрессами, саморегуляции эмоциональных состояний, делового общения, урегулирования конфликтов, личностного роста, повышения самооценки, развития креативности.

При организации психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов Арктической зоны в рамках подхода, основанного на концепции личностного адаптационного потенциала, следует использовать в качестве психодиагностической методики многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным.

В профилактической и коррекционной работе могут проводиться следующие тренинги: тренинг эмоциональной устойчивости педагога, разработанный Е.М. Семеновой<sup>1</sup>, тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания или Как жить полной жизнью и не "сгореть" на работе» О.И. Бабич<sup>2</sup>, тренинг по тайм-менеджменту, направленные на

---

<sup>1</sup> Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.

<sup>2</sup> Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. М.: Учитель, 2021. 122 с.

формирование рациональных методов временной регуляции деятельности и освоение способов и правил организации рабочего и личного времени Т. Е. Симиной, Т. А. Залыгиной [21].

Психопрофилактические мероприятия следует начинать в процессе обучения в учреждениях профессионального образования. Профессиональная подготовка должна включать в себя не только формирование компетенций, необходимых учителю начальных классов или учителю-предметнику, не только изучение общей дидактики и частных методик преподавания дисциплин в школе. Вуз должен помогать становлению личности будущего профессионала. Процесс обучения должен способствовать развитию психологических характеристик, составляющих личностный адаптационный потенциал педагогов (нервно-психическая устойчивость, коммуникативный потенциал, моральная нормативность), а также формированию навыков профессионального и личностного саморазвития.

На факультете психологии Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина накоплен опыт работы по личностному развитию студентов на этапе их подготовки к будущей педагогической деятельности. В частности, в учебный план по программе бакалавриата Психолого-педагогическое образование (профиль Психология и социальная педагогика) включены дисциплины «Педагогическая акмеология» и «Профилактика профессионального выгорания педагога». Целью дисциплины «Педагогическая акмеология» является формирование у будущих педагогов готовности к саморазвитию, а также способности управлять процессом профессионального и личностного саморазвития. Дисциплина «Профилактика профессионального выгорания педагогов» предназначена для формирования у студентов способности управлять процессом профессионального и личностного развития педагогов, предупреждая возникновение синдрома профессионального выгорания в процессе педагогической деятельности.

В магистратуре по этому же направлению подготовки предусмотрена дисциплина «Практикум по методам саморегуляции эмоционального состояния педагога», в рамках которой студенты изучают основные методы и техники саморегуляции, учатся применять методы эмоциональной саморегуляции в целях профилактики и коррекции неблагоприятных функциональных состояний.



Кроме этого, следует отметить, что и в других российских вузах проводится работа со студентами-педагогами по их психологической подготовке к профессиональной деятельности. В Пензенском государственном педагогическом университете им. В. Г. Белинского со студентами проводятся тренинги адаптивности, способствующие развитию адаптационного потенциала как важнейшего внутреннего фактора успешной адаптации [6].

В ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» разработан тренинг личностного роста, который включен в учебный процесс в качестве дисциплины по выбору по направлению подготовки Психолого-педагогическое образование. Студенты изучают теоретические основы тренинга личностного роста, основные подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии, а также особенности применения основных психотерапевтических техник и упражнений, используемых в рамках тренинга личностного роста<sup>1</sup>.

### **Обсуждение и выводы**

В рамках проведенного исследования были сформулированы следующие теоретические положения, уточняющие понимание специфики педагогической деятельности в Арктической зоне и организации психолого-педагогического сопровождения данных специалистов:

1. Профессиональная подготовка будущих учителей арктических регионов должна быть направлена на формирование у них адаптационных характеристик, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность в суровых климатогеофизических условиях при наличии неблагоприятных материально-технических и бытовых факторов обучения детей в стационарных и кочующих школах. Подготовка педагогических кадров для работы в Арктике также должна включать изучение этнопсихологических особенностей детей коренных народов Крайнего Севера и специфики их обучения.

2. Существуют разные теоретические основы разработки системы психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов, работающих в Арктической зоне, с целью повышения их стрессоустойчивости: концепция личностного адаптационного потенциала А. Г. Маклакова, ресурсная концепция С. Хобфолла.

---

<sup>1</sup> Минуллина А. Ф., Гурьянова О. А. Тренинг личностного роста: методическое пособие. Казань: Бриг, 2015. 96 с.

3. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной деятельности педагогов в условиях образовательного учреждения Арктической зоны может быть реализовано в двух направлениях – предупреждение (психопрофилактика) и преодоление (психологическое консультирование и психокоррекция) трудностей, возникающих в процессе профессиональной деятельности учителей.

4. Существует необходимость проведения исследования по уточнению методических основ психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов, работающих в Арктической зоне, а именно на оценки эффективности существующих методов психодиагностической, консультативной и коррекционно-развивающей работы с педагогами применительно к Арктическим регионам.

Таким образом, психологическую подготовку будущих учителей Арктической зоны, направленную на формирование способности преодолевать действие стрессогенных факторов и сохранять психологическое благополучие, целесообразно начинать на этапе профессиональной подготовки. С этой целью в учебный план следует включать такие дисциплины, как «Педагогическая акмеология», «Профилактика профессионального выгорания педагога», «Практикум по методам саморегуляции эмоционального состояния педагога».

#### Список литературы

1. Багнетова Е. А., Малюкова Т. И., Болотова С. В. К вопросу об адаптации организма человека к условиям жизни в Северном регионе // Успехи современного естествознания. – 2021. – № 4. – С. 111–116.
2. Балашов Ю. В. Особенности процессуального компонента процесса обучения математике учащихся 5–6 классов национальных школ Ханты-Мансийского автономного округа // Вестник Брянского государственного университета. – 2011. – №1. – С. 266–272.
3. Бартош Т. П., Бартош О. П. Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов в разные периоды учебного года // Гигиена и санитария. – 2019. – № 4. – С. 411–417.
4. Благинин А. А., Цгоева А. К., Торчило В. В. Личностный адаптационный потенциал как интегральная психологическая характеристика адаптационных способностей людей, проживающих в условиях Крайнего Севера // Высшее образование XXI века. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2005. – С. 232–237.
5. Бутова Л. А., Бычкова Е. С., Лыткина А. В. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2019. – №3. – С. 15–21.

6. Восрекасенко О. А. Тренинговые занятия как эффективная форма развития адаптационных способностей обучающихся в вузах // Вестник Новгородского государственного университета. – 2010. – №58. – С. 4–7.

7. Диканский Н. С. Образование для коренных народов Сибири: социокультурная роль Новосибирского государственного университета / Н. С. Диканский, Ю. В. Пошков, В. В. Радченко, И. В. Свиридов, Е. А. Тюгашев, В. Я. Шатрова. – Новосибирск: Нонпарель, 2005. – 360 с.

8. Дуткин М. П. Профилактическая деятельность по снижению суицидального риска у несовершеннолетних Республики Саха (Якутия) // Вестник Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова. – 2021. – № 2 (23). – С. 17–23.

9. Журавлева Ю. А. Ресурсный подход к профессиональному благополучию педагогов в условиях Крайнего Севера // Вестник Югорского государственного университета. – 2022. – № 1(64). – С. 226–232.

10. Инденбаум Е. Л. Социокультурные детерминанты познавательной деятельности детей малочисленных народов Севера // Культурно-историческая психология. – 2008. – № 3. – С. 25–32.

11. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.

12. Козлов К. А., Гудовских Н. С., Кузнецов В. В. Стратегическая значимость Арктической зоны Российской Федерации // Технологии гражданской безопасности. – 2010. – № 4 (26). – С. 8–13.

13. Маклаков А. Г. Человек в экстремальных условиях и личностный адаптационный потенциал. – Психологический журнал. – 2001. – №1. – С.16–24.

14. Маклаков А. Г., Чермянин С. В. Психологическое прогнозирование в экстремальных условиях деятельности // Вестник СПбГУ. – 2009. – №4. – С. 142–148.

15. Малышева Е. В., Набок И. Л. Образование коренных малочисленных народов Арктики: проблемы и перспективы развития // Общество. Среда. Развитие. – 2015. – № 1. – С. 139–144.

16. Миронов А. В. Особенности самоотношения подростков – представителей разностатусных этнических групп // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 2 (27). – С. 80–84.

17. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.

18. Николаева А. Д. Образование в условиях кочевья (научный обзор) // Вестник Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова. – 2021. – №2(22). – С. 5–13.

19. Петрова О. Н. Особенности социально-психологической адаптации педагогов в условиях Крайнего Севера // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2007. – № 21 (51). – С. 265–268.

20. Полетаева О. В. Профессионально долготлетие и психологическое здоровье в условиях Арктики // Вестник КГУ. – 2017. № 1. – С. 118–122.

21. Сими́на Т. Е., Залыгина Т. А. Тайм-менеджмент как эффективное средство управления временем работника образовательной организации // Вестник РЭУ им. Г. В. Плеханова. – 2018. – № 2 (98). – С. 115–121.

22. Хаснулин В. И., Хаснулин П. В. Современные представления о механизмах формирования северного стресса у человека в высоких широтах // Экология человека. – 2012. – №1. – С. 3–11.

23. Шафранов-Куцев Г. Ф., Ефимова Г. З. Специфика жизни и педагогической деятельности на Крайнем Севере (на примере Ямало-Ненецкого автономного округа) // Арктика и Север. – 2017. – № 26. – С. 136–150.

### References

1. Bagnetova, E. A., Malyukova, T. I., Bolotova, S. V. (2021) K voprosu ob adaptacii organizma cheloveka k usloviyam zhizni v Severnom regione [On the issue of adaptation of the human body to the living conditions in the Northern region]. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya – Successes of modern natural science*. No 4. pp. 111–116. (In Russian).

2. Balashov, Yu. V. (2011). Osobennosti processual'nogo komponenta processa obucheniya matematike uchashchihsya 5–6 klassov nacional'nyh shkol Hanty-Mansijskogo avtonomnogo okruga [Features of the procedural component of the process of teaching mathematics to students of grades 5–6 of national schools of the Khanty-Mansi Autonomous Okrug]. *Vestnik Bryanskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of the Bryansk State University*. No 1. pp. 266–272. (In Russian).

3. Bartosh, T. P., Bartosh, O. P. (2019) Proyavlenie sindroma emocional'nogo vygoraniya u pedagogov v raznye periody uchebnogo goda [Manifestation of emotional burnout syndrome among teachers in different periods of the academic year]. *Gigiena i sanitariya – Hygiene and sanitation*. No 4. pp. 411–417. (In Russian).

4. Blagin, A. A., Cgoeva, A. K., Torchilo, V. V. (2005) Lichnostnyj adaptacionnyj potencial kak integral'naya psihologicheskaya harakteristika adaptacionnyh sposobnostej lyudej, prozhivayushchih v usloviyah Krajnego Severa [Personal adaptive potential as an integral psychological characteristic of adaptive abilities of people living in the conditions of the Far North]. *Vysshee obrazovanie XXI veka – Higher education of the XXI century*. St. Petersburg: PLSU. pp. 232–237. (In Russian).

5. Butova, L. A., Bychkova, E. S., Lytkina, A. V. (2019) Issledovanie psihoemocional'nyh i povedencheskih komponentov emocional'nogo vygoraniya u pedagogov s razlichnym stazhem raboty [Investigation of psychoemotional and behavioral components of emotional burnout in teachers with different work experience]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Proceedings of the Volgograd State Pedagogical University*. No 4. pp. 15–21. (In Russian).

6. Vosrekasenko, O. A. (2010) Treningovyie zanyatiya kak effektivnaya forma razvitiya adaptacionnyh sposobnostej obuchayushchihsya v vuzah [Training sessions as an effective form of development of adaptive abilities of students in universities]. *Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of the Novgorod State University*. No 58. pp. 4–7. (In Russian).

7. Dikanskij, N. S. (2005) Obrazovanie dlya korennyh narodov Sibiri: sociokul'turnaya rol' Novosibirskogo gosudarstvennogo universiteta [Education for indigenous peoples of Siberia: the social-cultural role of Novosibirsk State University] / N. S. Dikanskij, YU. V. Poshkov, V. V. Radchenko, I.V. Sviridov, E.A. Tyugashev, V.Ya. Shatrova. Novosibirsk: Nonparel. 360 p. (In Russian).

8. Dutkin, M. P. (2021) Profilakticheskaya deyatel'nost' po snizheniyu suicidal'nogo riska u nesovershennoletnih Respubliki Saha (Yakutiya) [Preventive activities to reduce suicidal risk in minors of the Republic of Sakha (Yakutia)]. *Vestnik Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta imeni M. K. Ammosova – Bulletin of the Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov*. No 2 (23). – pp. 17–23. (In Russian).

9. Zhuravleva, Yu. A. (2022) Resursnyj podhod k professional'nomu blagopoluchiyu pedagogov v usloviyah Krajnego Severa [Resource approach to the professional well-being of teachers in the conditions of the Far North]. *Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of the Ugra State University*. № 1(64). pp. 226-232. (In Russian).
10. Indenbaum E. L. (2008) Sociokul'turnye determinanty poznavatel'noj deyatel'nosti detej malochislennyh narodov Severa [Sociocultural determinants of cognitive activity of children of small peoples of the North]. *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya – Cultural and historical psychology*. No. 3. pp. 25–32. (In Russian).
11. Kaznacheev V. P. (1980) Sovremennye aspekty adaptacii [Modern aspects of adaptation]. Novosibirsk: Nauka. 192 p. (In Russian).
12. Kozlov, K. A., Gudovskih, N. S., Kuznecov, V. V. (2010) .Strategicheskaya znachimost' Arkticheskoy zony Rossijskoj Federacii [Strategic significance of the Arctic zone of the Russian Federation]. *Tekhnologii grazhdanskoj bezopasnosti – Technologies of civil security*. № 4 (26). pp. 8–13. (In Russian).
13. Maklakov, A. G. (2001) Chelovek v ekstremal'nyh usloviyah i lichnostnyj adaptacionnyj potencial [Man in extreme conditions and personal adaptive potential]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*. No 1. pp. 16–24. (In Russian).
14. Maklakov, A. G., Chernyanin, S. V. (2009) Psihologicheskoe prognozirovanie v ekstremal'nyh usloviyah deyatel'nosti [Psychological forecasting in extreme conditions of activity]. *Vestnik SPbGU – Bulletin of St. Petersburg State University*. No 4. pp. 142–148. (In Russian).
15. Malysheva, E. V., Nabok, I. L. (2015) Obrazovanie korennyh malochislennyh narodov Arktiki: problemy i perspektivy razvitiya [Education of indigenous peoples of the Arctic: problems and prospects of development]. *Obshchestvo. Sreda. Razvitie. – Society. Wednesday. Development*. No 1. pp. 139–144. (In Russian).
16. Mironov, A. V. (2011) Osobennosti samootnosheniya podrostkov – predstavitelej raznostatusnyh etnicheskikh grupp [V. Features of self-attitude of adolescents – representatives of different status ethnic groups]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya – The world of science, culture, education*. No 2 (27). pp. 80–84. (In Russian).
17. Mitina, L. M. (1998) *Psihologiya professional'nogo razvitiya uchitelya* [Psychology of professional teacher development]. Moscow: Flint. 200 p. (In Russian).
18. Nikolaeva, A. D. (2021) Obrazovanie v usloviyah kochev'ya (nauchnyj obzor) [Education in nomadic conditions (scientific review)]. *VESTNIK Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta imeni M.K. Ammosova – BULLETIN of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov*. No 2(22). pp. 5–13. (In Russian).
19. Petrova, O. N. (2007) Osobennosti social'no-psihologicheskoy adaptacii pedagogov v usloviyah Krajnego Severa [Features of socio-psychological adaptation of teachers in the conditions of the Far North]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena. – News of the Herzen University*. No 21 (51). pp. 265–268. (In Russian).
20. Poletaeva, O. V. (2017) Professional'no dolgoletie i psihologicheskoe zdorov'e v usloviyah Arktiki [Professional longevity and psychological health in the Arctic]. *Vestnik KGU – Bulletin of KSU*. No 1. pp. 118–122. (In Russian).
21. Simina, T. E., Zalygina, T. A. (2018) Tajm-menedzhment kak effektivnoe sredstvo upravleniya vremenem rabotnika obrazovatel'noj organizacii [Time management as an effective means of managing the time of an employee of an educational organization]. *Vestnik*

*REU im. G. V. Plekhanova – Bulletin of Plekhanov Russian University of Economics*. No 2 (98). pp. 115–121. (In Russian).

22. Hasnulin, V. I., Hasnulin, P. V. (2012) *Sovremennye predstavleniya o mekhanizmah formirovaniya severnogo stressa u cheloveka v vysokih shiroтах* [Modern ideas about the mechanisms of formation of northern stress in humans at high latitudes]. *Ekologiya cheloveka – Human ecology*. No 1. pp. 3–11. (In Russian).

23. Shafranov-Kucev, G. F., Efimova, G. Z. (2017) *Specifika zhizni i pedagogicheskoy deyatel'nosti na Krajnem Severe (na primere Yamalo-Neneckogo avtonomnogo okruga)* [The specifics of life and pedagogical activity in the Far North (on the example of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug)]. *Arktika i Sever – Arctic and the North*. No 26. pp. 136–150. (In Russian).

### Вклад соавторов

Соавторство неделимое.

### Co-authors' contribution

Co-authorship is indivisible.

### Об авторах

**Белов Василий Васильевич**, доктор психологических наук, доцент, Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID 0000-0001-7462-9619, e-mail: [vasvasbelov@yandex.ru](mailto:vasvasbelov@yandex.ru)

**Куницына Ирина Анатольевна**, кандидат психологических наук, доцент, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0002-4864-6447, e-mail: [i-kunitsyna@yandex.ru](mailto:i-kunitsyna@yandex.ru)

### About the authors

**Vasiliy V. Belov**, Dr. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0001-7462-9619, e-mail: [vasvasbe-lov@yandex.ru](mailto:vasvasbe-lov@yandex.ru).

**Irina A. Kunitsyna**, Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0002-4864-6447, e-mail: [i-kunitsyna@yandex.ru](mailto:i-kunitsyna@yandex.ru)

Поступила в редакцию: 07.04.2022

Received: 07 Apr. 2022

Принята к публикации: 29.04.2022

Accepted: 29 Apr. 2022

Опубликована: 30.06.2022

Published: 30 June 2022