



Ресурсные возможности самоорганизационной компетентности и удовольствия от труда

в преодолении утомленности в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы

Павлова С.А., Семенова Н.А.

Актуальность проблемы

Современные вызовы

Современная реальность характеризуется **нестабильностью, изменчивостью, хрупкостью**. На фоне этого изменяются требования к профессиональной деятельности преподавателя:

- Рост информационной нагрузки
- Усиление роли преподавателя
- Расширение функционала
- Необходимость творческого подхода

× **Позиция «некомпетентности»**

Высшее образование может проявляться в позиции **«некомпетентности» преподавателя** (Вербицкий, 2014). Оказываясь в такой позиции, преподаватель не может определить перспективы профессионального развития, осмыслить и применить собственные личностно-профессиональные ресурсы для преодоления профессиональных рисков.


Профессиональные риски

Риски неблагоприятных психических состояний

Возникновение стресса, тревожности, эмоционального выгорания и утомленности в процессе профессиональной деятельности

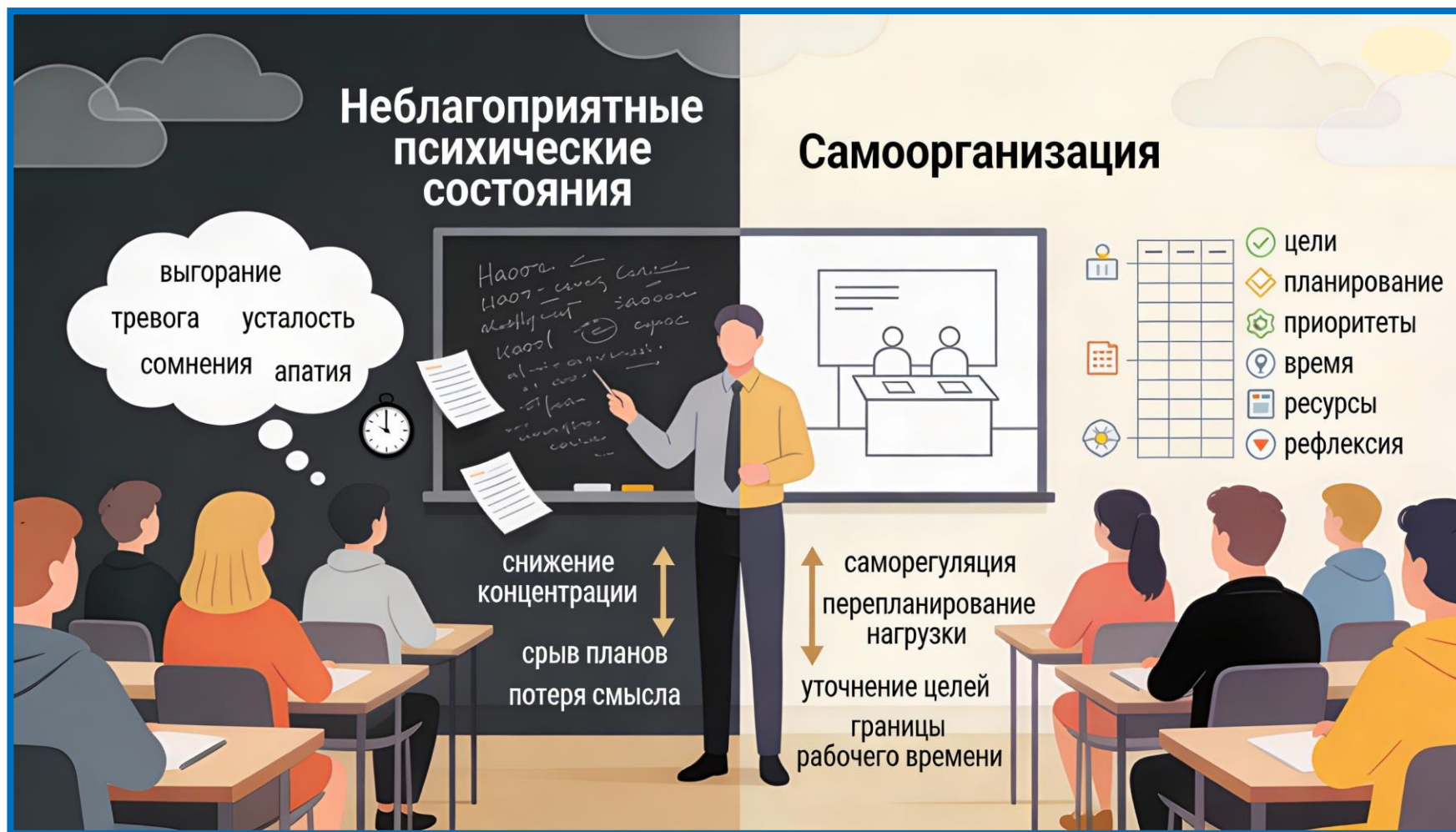
Риски недостаточной компетентности

Недостаточная сформированность профессиональных компетенций, необходимых для эффективной работы

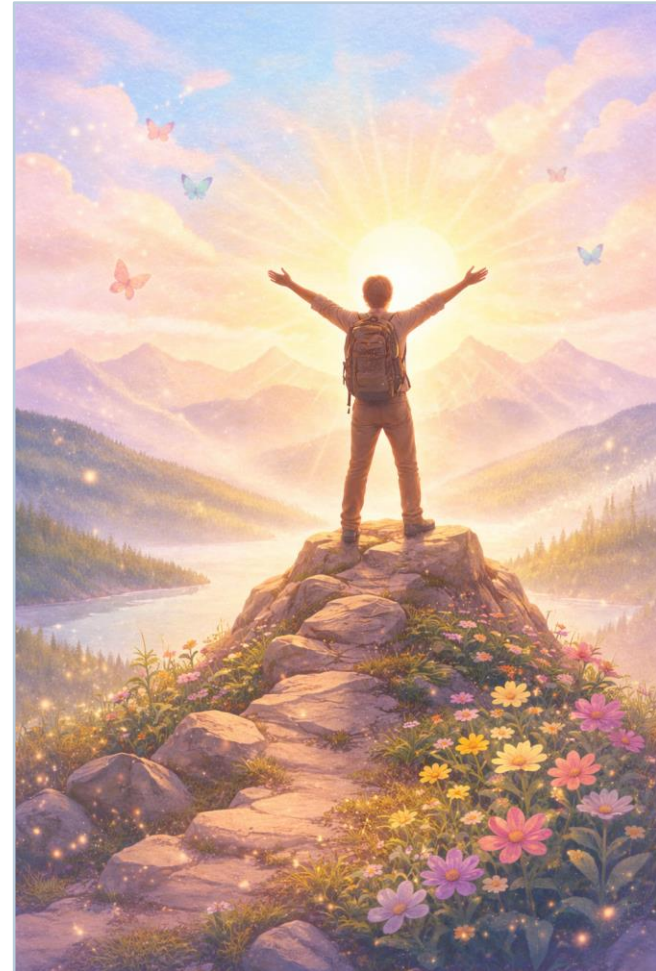
 **Зачастую данные риски взаимосвязаны** и требуют наличия сложноорганизованных ресурсов личности — системных регуляторов, охватывающих разные уровни функционирования личности.

Самоорганизация ?

Неблагоприятные психические состояния



Самоорганизация + удовольствие от труда



Исследовательские задачи

Цель исследования

Изучить **взаимовлияние самоорганизационной компетентности, утомленности и оптимальных переживаний** в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы

Гипотеза исследования

Системные ресурсные образования, выполняющие **регулятивную функцию** в профессиональной деятельности преподавателя, **включают в себя компетентностные, психоэнергетические и эмоциональные компоненты**

Три контекста исследования

- 1** **Профессионально-личностный**
Самоорганизационная компетентность как системообразующий ресурс
- 2** **Переживательно-эмоциональный**
Удовольствие, смысл, усилие и пустота в деятельности
- 3** **Психоэнергетический**
Утомленность как неблагоприятное психическое состояние

Исследовательский вопрос

Как системные ресурсные образования взаимодействуют друг с другом в процессе преодоления утомленности в профессиональной деятельности?

Концептуальная база исследования



Теория деятельности

А.Н. Леонтьев, 1975

Ключевая идея: Организация деятельности является **внешней стороной самоорганизации** личности как внутреннего процесса осмысления, выбора, планирования, регуляции и перестройки собственной активности

Причины неблагоприятных состояний:

- Несовпадение между субъективными целями и смыслами субъекта труда и объективной структурой деятельности
- Рассогласование задач, средств, условий, смыслов
- Отсутствие мотивирующего объекта в деятельности



Понимание утомленности

Как неблагоприятное состояние

Определение: **Тоническое состояние риска**, проявляющееся в усталости, слабости, уменьшении ресурса сил, эмоциональной неустойчивости

Проявления утомленности:

- Снижение активности и работоспособности
- Снижение когнитивных функций
- Преобладание негативного эмоционального фона
- Слабая готовность к длительной работе



Теория потока

М. Csikszentmihalyi

Аутотелические переживания выступают **системообразующими элементами саморегуляции** деятельности, определяемыми как оптимальные

Комбинаторная модель переживаний:

Удовольствие (Pleasure)

Базовое переживание, обеспечивающее оптимальность деятельности

Смысл (Meaning)

Осознание значимости деятельности

Усилие + Пустота

Дополнительные компоненты переживания

Методы и материалы исследования

Исследовательская выборка

120

преподавателей

13

регионов РФ

1-27

лет стажа

МВД

вузы России

📍 Регионы: Москва, Санкт-Петербург, Краснодар, Казань, Екатеринбург, Ростов-на-Дону, Барнаул, Красноярск, Омск, Уфа, Хабаровск, Симферополь, Ставрополь, Нальчик

Статистический анализ

- Описательная статистика
- Корреляционный анализ
- Линейный регрессионный анализ

SPSS 26.0

1 Самоорганизационная компетентность

Методика: «Профессиональные компетенции преподавателя высшей школы» (Павлова, Семенова, 2025)

Направлена на выявление выраженности информационной, интерактивной, поликультурной и **самоорганизационной компетенции** как системообразующей

2 Переживания в деятельности

Методика: «Диагностика переживаний в деятельности» (Осин, Леонтьев, 2017)

Опирается на комбинаторную модель Д.А. Леонтьева:

Удовольствие

Смысл

Усилие

Пустота

3 Утомленность

Методика: «Субъективная оценка уровня утомленности личности» (Духновский, Шелепина, 2024)

Направлена на измерение выраженности показателя утомленности личности как **неблагоприятного психологического состояния**, касающегося деятельности

Описательная статистика

Самоорганизационная компетентность



■ Низкий
■ Средний
■ Высокий

73,2%

Средний уровень

21,4%

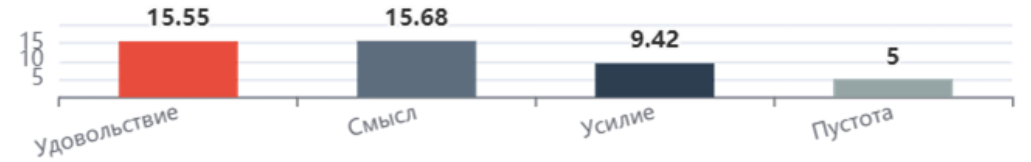
Высокий уровень

5,4%

Низкий уровень

Интерпретация: Достаточно сформированные навыки саморегуляции и эффективной организации деятельности у большинства респондентов

Переживания в деятельности



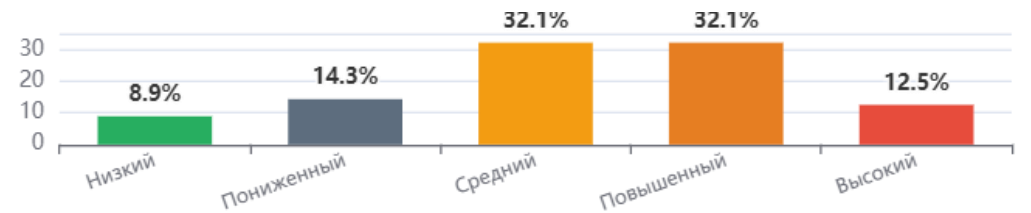
Удовольствие: 15,55 ± 2,24

Смысл: 15,68 ± 2,42

Усилие: 9,42 ± 4,05

Пустота: 5,00 ± 1,96

Утомленность



32,1%

Средний

32,1%

Повышенный

12,5%

Высокий

Корреляционный анализ

Матрица корреляций



* Примечание: Все корреляции значимы на уровне $p \leq 0,01$ (двусторонняя)

Ключевые связи

Отрицательные корреляции с утомленностью:

Удовольствие $r = -0,569^*$

Смысл $r = -0,378^*$

Самоорганизация $r = -0,407^*$

Положительные корреляции:

Самоорганизация ↔ Удовольствие $r = 0,457^*$

Удовольствие ↔ Смысл $r = 0,439^*$

Утомленность ↔ Усилие $r = 0,439^*$

Вывод: сформирована «ресурсная связка», обеспечивающая нормальное профессиональное функционирование преподавателя

Регрессионные модели

1 Модель 1

Утомленность как зависимая переменная

$$COY = 140,585 - 0,997СК - 3,961УД$$

$$R^2 = 0,342$$

$$p \leq 0,01$$

Интерпретация: Повышение уровня **самоорганизации и удовольствия** сопровождается снижением выраженности утомленности. COY отражает ресурсную напряженность, активизирующуюся при дефиците удовольствия и самоорганизации.

2 Модель 2

Самоорганизация как зависимая переменная

$$СК = 21,143 - 0,027COY + 0,432УД$$

$$R^2 = 0,232$$

$$p \leq 0,01$$

Интерпретация: Самоорганизация **усиливается при росте удовольствия** и снижается при увеличении утомленности. Выступает ресурсной характеристикой, поддерживаемой удовольствием и подрываемой состояниями повышенного напряжения.

3 Модель 3

Удовольствие как зависимая переменная

$$УД = 7,17 - 0,041COY + 0,150СК + 0,420СМ$$

$$R^2 = 0,361$$

$$p \leq 0,01$$

Интерпретация: Удовольствие **возрастает при высоком уровне самоорганизации и смысла** и снижается при росте утомленности. Выполняет интегративную функцию, аккумулируя регуляторные и смысловые ресурсы личности.

4 Модель 4

Смысл как зависимая переменная

$$СМ = 4,977 + 0,688УД$$

$$R^2 = 0,406$$

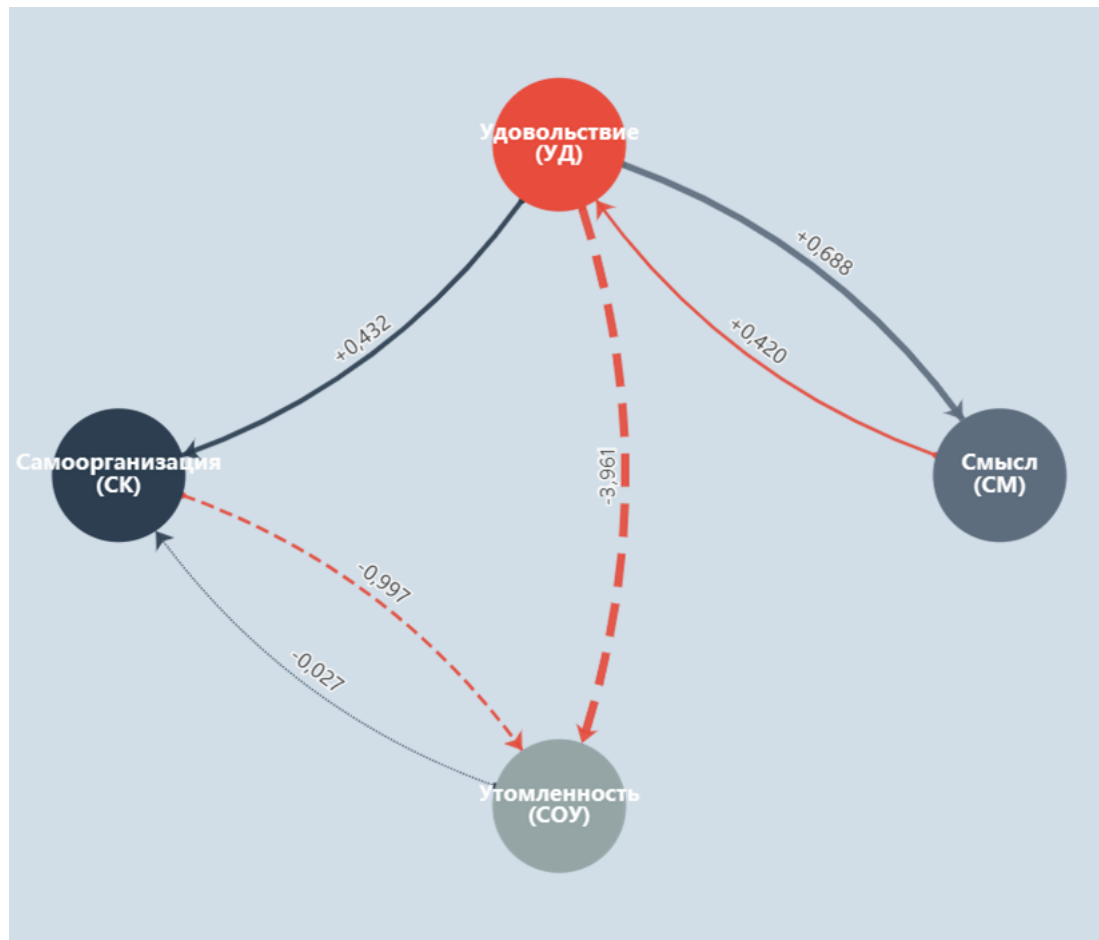
$$p \leq 0,01$$

Интерпретация: Осмысленность деятельности **в значительной степени определяется уровнем удовольствия**. Смысл выступает производным компонентом, формирующимся на основе позитивных переживаний от выполняемой профессиональной деятельности.

- ✓ **Характеристика моделей:** Все четыре модели являются статистически значимыми ($p \leq 0,01$), имеют достаточные и хорошие значения скорректированного R^2 для психологических исследований (0,23—0,41) и построены на разных зависимых переменных, что позволяет рассматривать их как систему взаимосвязанных регрессионных уравнений.

Система взаимосвязей ресурсных компонентов

Структура системы взаимосвязей



“ Ключевой вывод: Преодоление утомленности определяется не изолированным действием отдельных характеристик, а их системным взаимодействием

★ Центральное звено: Удовольствие

Роль: **Центральное звено системы**, интегрирующее регуляторные и смысловые ресурсы личности

- ✓ Обеспечивает устойчивость профессионального функционирования
- ✓ Формирует основу для смысловой насыщенности деятельности
- ✓ Снижает выраженность утомленности ($r = -0,569$)

⚙ Базовый регуляторный ресурс

Самоорганизационная компетентность

Поддерживается удовольствием и подрывается состояниями повышенного напряжения

🧩 Производный компонент

Смысловая насыщенность

Формируется на основе позитивного эмоционально-оценочного отношения к труду

Выводы и практические рекомендации

🔑 Ключевые выводы

- 1 Показатели самоорганизационной компетентности, удовольствия от труда и смысловой насыщенности образуют функционально связанную систему ресурсов, обеспечивающих преодоление утомленности
- 2 Ключевым ресурсом, связанным со снижением утомленности, выступает удовольствие от труда. Оно выполняет интегративную функцию, аккумулируя регуляторные и смысловые ресурсы личности
- 3 Самоорганизационная компетентность выполняет преимущественно ресурсную и поддерживающую функцию. Она усиливается при росте удовольствия и снижается при увеличении утомленности
- 4 Смысловая насыщенность профессиональной деятельности в большей степени проявляет производный характер и формируется на основе позитивного эмоционально-оценочного отношения к труду

✓ **Подтверждение гипотезы:** Гипотеза о существовании системных ресурсов, включающих компетентностные, психоэнергетические и эмоциональные компоненты и выполняющих регулятивную функцию в профессиональной деятельности преподавателя, подтвердилась

💡 Практическое применение

📖 Разработка программ профессионального развития

Создание технологий развития удовольствия от труда как центрального ресурса преодоления утомленности

👥 Формирование самоорганизационной компетентности

Развитие навыков саморегуляции, планирования и организации собственной деятельности

❤️ Повышение смысловой насыщенности

Формирование позитивного эмоционально-оценочного отношения к профессиональной деятельности

⚠️ Ограничения исследования

Основной категорией респондентов выступили преподаватели образовательных организаций МВД России. Для экстраполяции данных на другие категории преподавателей необходимо проведение дополнительных исследований.



Спасибо за внимание

Павлова С.А., Семенова Н.А. (2026). Ресурсные возможности самоорганизационной компетентности и удовольствия от труда в преодолении утомленности в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы.

Экстремальная психология и безопасность личности, 3(1), 53-67

<https://doi.org/10.17759/epps.2026030103>