

Научная статья | Original paper

Ресурсные возможности самоорганизационной компетентности и удовольствия от труда в преодолении утомленности в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы

С.А. Павлова¹✉, Н.А. Семенова¹

¹ Краснодарский университет МВД России, Краснодар, Российская Федерация

✉ swetapawlowa@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Изучается взаимовлияние самоорганизационной компетентности, переживаний в деятельности и утомленности как неблагоприятного психического состояния, связанного с осуществлением процесса трудовой деятельности. Теоретической основой исследования явилось понимание самоорганизации в рамках теории деятельности, обоснование утомленности как неблагоприятного психического состояния и теории потока.

Цель: изучить взаимовлияние самоорганизационной компетентности, утомленности и оптимальных переживаний в деятельности. **Гипотеза.** Системные ресурсные образования, выполняющие регулятивную функцию в профессиональной деятельности преподавателя, включают в себя компетентностные, психоэнергетические и эмоциональные компоненты.

Методы и материалы. В исследовании приняли участие преподаватели образовательных организаций высшего образования МВД России в количестве 120 человек. Используются диагностические методики самооценочного характера, направленные на выявление выраженности самоорганизационной компетентности, показателей переживаний в деятельности и субъективной оценки утомленности. **Результаты.** В результате проведения линейного регрессионного анализа было получено четыре модели, которые отвечали всем требованиям приемлемости. Модели отражают сформированную систему взаимосвязей, где удовольствие является центральным звеном, самоорганизация — базовым регуляторным ресурсом, смысл представляет собой вторичный, производный компонент и субъективная оценка утомленности выступает как психоэнергетический показатель напряжения, снижающий выраженность остальных показателей. **Выводы.** Выявлено, что ключевым ресурсом, связанным со снижением утомленности, выступает удовольствие от труда. Самоорганизационная компетентность выполняет преимущественно ресурсную и поддерживающую функцию. Смысловая насыщенность профессиональной деятельности в большей степени проявляет производный характер и формируется на основе позитивного эмоционально-оценочного отношения к труду.

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational
competence and pleasure from work in overcoming
fatigue in the professional activity of a higher
education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 53—67.

Ключевые слова: личностные ресурсы, самоорганизационная компетентность, утомленность, переживание удовольствия в деятельности

Для цитирования: 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>

Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher

S.A. Pavlova¹✉, N.A. Semenova¹

¹ Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnodar, Russian Federation

✉ swetapawlowa@mail.ru

Abstract

Context and relevance. This study examines the interactions between self-organizational competence, work-related experiences, and fatigue as an unfavorable mental state associated with work performance. The theoretical basis for the study is an understanding of self-organization within the framework of activity theory, the substantiation of fatigue as an unfavorable mental state, and flow theory. **Objective:** to study the interactions between self-organizational competence, fatigue, and optimal work-related experiences. **Hypothesis.** Systemic resource formations that perform a regulatory function in a teacher's professional activity include competence-based, psychoenergetic, and emotional components. **Methods and materials.** The study involved 120 teachers from higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Self-assessment diagnostic methods were used to identify the severity of self-organizational competence, indicators of work-related experiences, and a subjective assessment of fatigue. **Results.** Linear regression analysis yielded four models that met all acceptability requirements. The models reflect a developed system of relationships in which pleasure is the central link, self-organization is the basic regulatory resource, meaning is a secondary, derivative component, and subjective fatigue assessment acts as a psychoenergetic indicator of stress, reducing the severity of the other indicators. **Conclusions.** It was revealed that work enjoyment is the key resource associated with fatigue reduction. Self-organizational competence primarily serves as a resource and support function. The meaningfulness of professional activity is largely derivative and is formed on the basis of a positive emotional-evaluative attitude toward work.

Keywords: personal resources, self-organizational competence, fatigue, experiencing pleasure in work

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational
competence and pleasure from work in overcoming
fatigue in the professional activity of a higher
education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 53—67.

For citation: Pavlova, S.A., Semenova, N.A. (2026). Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 53—67. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030103>

Введение

Актуальность проблемы поиска ресурсов профессионального долголетия педагога обусловлена множественными взаимосвязанными факторами современной реальности, которая концептуально характеризуется через различные аббревиатуры, говорящие о ее нестабильности, изменчивости, хрупкости, беспощадности и даже устрашающем характере. На фоне этого изменяются требования к профессиональной деятельности преподавателя, увеличивается информационная нагрузка, усиливается роль преподавателя как значимой личности, расширяется функционал, возрастает необходимость творческого подхода и т. п. В высшем образовании это может проявляться в позиции «некомпетентности» преподавателя (Вербицкий, 2014). Оказываясь в такой позиции, преподаватель не может определить для себя перспективы профессионального развития, по-новому осознать значимость своей профессии, осмыслить и применить собственные личностно-профессиональные ресурсы для преодоления профессиональных рисков.

Анализ исследований по данной проблематике показал достаточно большой спектр профессиональных рисков в труде преподавателя (Шитов, Шумейко, 2022; Багнетова, Шарифуллина, 2013; Вайндорф-Сысоева, 2019; Ковешникова, Котькова, Фарафонова, 2025; Медвецкая, 2025). При этом среди наиболее значимых выделяются, с одной стороны, риски, связанные с возникновением неблагоприятных психических состояний, с другой — с недостаточной сформированностью профессиональных компетенций. Зачастую данные риски взаимосвязаны, и такая сложная комбинация требует наличия определенных сложноорганизованных ресурсов личности — системных регулятивов, охватывающих разные уровни функционирования личности. Функционирование такого рода ресурсов, где их системные компоненты воздействуют друг на друга, позволяет «настраивать» весь процесс деятельности с учетом необходимых психических состояний. Исследователями подчеркивается, что ресурсно-прогностическая детерминация профессионально-личностного развития педагога с опорой на саморазвитие и самоорганизацию предполагает эффективное использование педагогом всей совокупности своих ресурсов (метаресурсов) (Митина, 2024).

В данной статье нами будет рассматриваться взаимовлияние самоорганизационной компетентности (профессионально-личностный контекст), переживаний в деятельности (переживательно-эмоциональный контекст) и утомленности (психоэнергетический контекст) как неблагоприятного психического состояния, связанного с осуществлением процесса трудовой деятельности. Обоснуем возможность такого взаимовлияния.

В современной психологии поиск причин возникновения неблагоприятных психических состояний личности как субъекта труда является одной из доминирующих проблематик. При этом объяснение возникновения такого рода состояний только с позиций увеличивающегося функционала, необходимости быстрого выполнения задач, переключения с одной задачи на

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

другую и т. п. является недостаточным. Наряду с этим существуют и значимые психологические причины, фундаментально обосновывающиеся в классической теории деятельности (Леонтьев, 1975). С этих позиций важнейшим фактором возникновения неблагоприятных психических состояний является несовпадение между субъективными целями и смыслами субъекта труда и объективной структурой деятельности, то есть рассогласованность задач, средств, условий, смыслов и т. п. Следовательно, именно организация деятельности является риском возникновения неблагоприятных психических состояний. Если субъект не «находит» в деятельности своего мотивирующего объекта (или объект декларируется, но реально недоступен), возникает противоречие между личностной мотивацией и структурой деятельности. При этом организация деятельности является внешней стороной самоорганизации личности как внутреннего процесса осмысления, выбора, планирования, регуляции и перестройки собственной активности в ответ на эти условия.

Значимость самоорганизации для преподавателя высшей школы обосновывается через понимание самоорганизационной компетенции (Павлова, Семенова, 2025). Формирование и совершенствование данной компетенции способствует построению индивидуальной траектории профессионального развития, выработке навыков поведенческой регуляции и самомотивирования. Самоорганизация представляет собой способность личности использовать собственные интеллектуальные и эмоционально-волевые характеристики для решения профессионально значимых задач, уметь ставить цели, планировать свою деятельность, мобилизовать себя, сохранять устойчивую активность в достижении результата, адекватно оценивать результаты своих действий. Таким образом, самоорганизация лежит в основе осознанной саморегуляции и эффективности собственной профессиональной деятельности. Вероятно, что недостаточная сформированность самоорганизации может вызывать неблагоприятные психические состояния, которые, в свою очередь, еще больше дезорганизуют деятельность.

Одним из наиболее неблагоприятных психических состояний, проявляющихся в деятельности преподавателя, выступает утомленность, которая понимается как тоническое состояние риска, проявляющееся в усталости, слабости, уменьшении ресурса сил, эмоциональной неустойчивости (изменчивости настроения, раздражительности, преобладании негативного эмоционального фона), снижении активности, слабой готовности к длительной работе, что выражается в падении работоспособности, снижении когнитивных функций. Обращение к данному психическому состоянию не случайно, так как именно утомленность большинством исследователей связывается с интеллектуальной, эмоциональной и/или физической нагрузкой, как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности (Духновский, Шелепина, 2024; Куликов, 1997). Утомленность детерминирована различными факторами, которые охватывают как характеристики самой профессиональной деятельности, так и профессионально-психологические характеристики личности, в том числе переживания, которые личность испытывает в процессе профессиональной деятельности.

Например, аутотелические (потокосные) переживания выступают системообразующими элементами саморегуляции деятельности, которые определяются как оптимальные (Csikszentmihalyi, Nakamura, 1999; Чиксентмихайи, 2011). Сочетание в переживании усилия,

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

удовольствия и смысла образуют эти оптимальные переживания увлеченности (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2003). С точки зрения Д.А. Леонтьева, в основе этих переживаний лежит трехмерная комбинаторная модель, где переживание удовольствия в деятельности является базовым, обеспечивающим ее оптимальность (Осин, Леонтьев, 2017).

На основе проведенного теоретического анализа была сформулирована гипотеза исследования, которая заключается в предположении о том, что системные ресурсные образования, выполняющие регулятивную функцию в профессиональной деятельности преподавателя, включают в себя компетентностные, психоэнергетические и эмоциональные компоненты.

Целью исследования явилось изучение взаимовлияния самоорганизационной компетентности, утомленности и оптимальных переживаний в деятельности.

Материалы и методы

Исследовательская выборка. В исследовании приняли участие преподаватели образовательных организаций высшего образования МВД России из различных регионов Российской Федерации (Барнаул, Екатеринбург, Казань, Краснодар, Красноярск, Москва, Нальчик, Омск, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Симферополь, Ставрополь, Уфа, Хабаровск) в количестве 120 человек, со стажем педагогической деятельности от 1 года до 27 лет, в рамках прохождения дистанционных курсов повышения квалификации.

Исследовательские методики. Были применены диагностические методики самооценочного характера, направленные на выявление выраженности самоорганизационной компетентности, показателей переживаний в деятельности как ресурсов преодоления утомленности, а также показатель субъективной оценки утомленности.

Методика «Профессиональные компетенции преподавателя высшей школы» С.А. Павловой, Н.А. Семеновой (Павлова, Семенова, 2025) направлена на выявление выраженности таких компетенций, как самоорганизационная, информационная, интерактивная, поликультурная. Нас интересовал в данном случае показатель самоорганизационной компетенции как системообразующей.

Методика «Диагностика переживаний в деятельности» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (Осин, Леонтьев, 2017) направлена на выявление показателей оптимального переживания в деятельности и опирается на комбинаторную модель Д.А. Леонтьева, где переживание включает в себя смысл, удовольствие, пустоту и усилие.

«Субъективная оценка уровня утомленности личности» (Духновский, Шелепина, 2024) направлена на измерение выраженности показателя утомленности личности как неблагоприятного психологического состояния, касающегося деятельности.

Исследование проводилось анонимно с использованием Яндекс Формы. Все респонденты давали письменное согласие на проведение исследования. Полученные результаты обрабатывались в программе SPSS 26.0, были применены методы описательной статистики, корреляционный анализ, линейный регрессионный анализ.

Результаты

Данные описательной статистики показали, что более чем для 70 процентов выборки преподавателей характерен средний уровень выраженности самоорганизационной компетентности. Низкий уровень свойственен 5,4% респондентов (рис. 1).

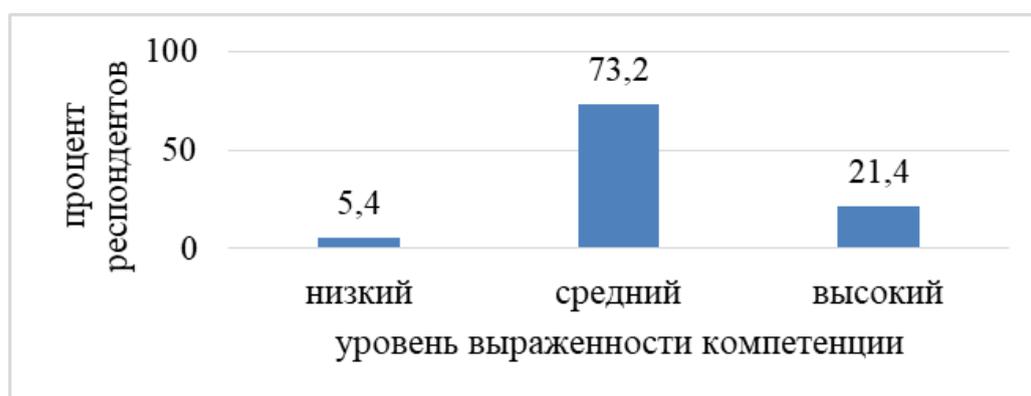


Рис. 1. Выраженность самоорганизационной компетентности в исследуемой выборке

Fig. 1. Expression of self-organizational competence in the studied sample

Среди показателей переживания в деятельности наиболее выраженными являются переживания с положительным эмоциональным фоном: удовольствие и смысл (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

Выраженность показателей переживаний в деятельности в исследуемой выборке
The severity of indicators of experiences in activities in the studied sample

	Среднее/ Average	Стандартное отклонение / Standard deviation	Дисперсия/ Dispersion
Удовольствие/ Pleasure	15,55	2,24	5,01
Смысл/ Meaning	15,68	2,42	5,84
Усилие/ Effort	9,42	4,05	16,41
Пустота / Emptiness	5,00	1,96	3,84

Уровни субъективной оценки утомленности представлены достаточно дифференцированно, с преобладанием среднего и повышенного (рис. 2).

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
 Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

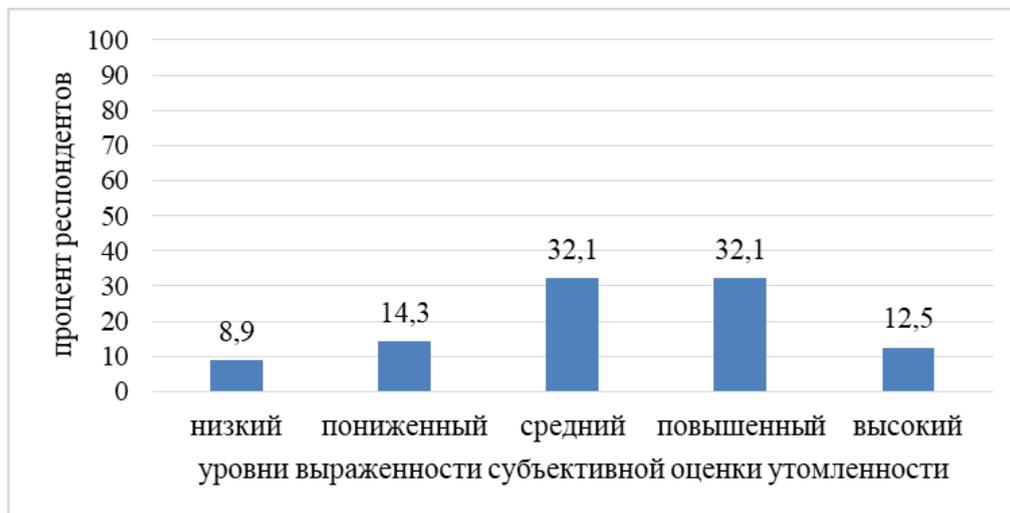


Рис. 2. Выраженность утомленности в исследуемой выборке
Fig. 2. Severity of fatigue in the study sample

Корреляционный анализ показал, что между исследуемыми показателями имеются значимые связи как прямого, так и обратного характера (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

Связь между показателями самоорганизационной компетентности, утомленности и переживаниями в деятельности в исследуемой выборке
The relationship between indicators of self-organizational competence, fatigue and experiences in activities in the study sample

	СК (SO)	COY(SAF)
COY(SAF)	-,407*	1
УД (P)	,457*	-,569*
СМ (M)	,328*	-,378*
УС (E)	-0,019	,324*
ПУ (EM)	-0,097	,439*

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя). СК — самоорганизационная компетентность; COY — субъективная оценка утомленности; УД — удовольствие; СМ — смысл; УС — усилие; ПУ — пустота.

Note: «*» — correlation is significant at the 0.01 level (two-sided). SO — self-organizational competence; SAF — subjective assessment of fatigue; P — pleasure; M — meaning; E — effort; EM — emptiness.

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
 Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

При проведении линейного регрессионного анализа были построены четыре регрессионные модели, которые включали различное число предикторов (табл. 3). Количество предикторов корректировалось по ходу построения моделей, а именно: были убраны предикторы, не вносящие существенный вклад в зависимую переменную.

Таблица 3 / Table 3

Регрессионные ресурсные модели преодоления утомленности преподавателями высшей школы в исследуемой выборке

Regression resource models of overcoming fatigue by higher education teachers in the study sample

Модель / Model	Зависимая переменная / Dependent variable	Константа (предиктор) / Constant (predictor)	Станд. коэфф. Бета / Std. coefficient Beta	Значимость модели / Significance of the model	Скорректированный R ² / Adjusted R ²
Модель 1 / Model 1	COY (SAF)	СК (SO)	-,153	0,001	0,342
		УД (P)	-,499		
Модель 2 / Model 2	СК (SO)	COY (SAF)	-0,179	0,010	0,232
		УД (P)	0,355		
Модель 3 / Model 3	УД (P)	COY (SAF)	-0,327	0,000	0,361
		СК (SO)	0,454		
		СМ (M)	0,183		
Модель 4 / Model 4	СМ (M)	УД (P)	0,637	0,000	0,406

Примечание: СК — самоорганизационная компетентность; COY — субъективная оценка утомленности; УД — удовольствие; СМ — смысл.

Note: SO — self-organizational competence; SAF — subjective assessment of fatigue; P — pleasure; M — meaning.

Для более детального анализа построенных моделей были рассчитаны регрессионные уравнения (табл. 4), где

Y — зависимая переменная (результат или прогнозируемая переменная);

β_0 — свободный член (интерсепт), отражающий значение Y, когда все независимые переменные равны нулю;

$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_n$ — нестандартизированные коэффициенты регрессии для независимых переменных (X1, X2, ..., Xn);

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
 Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

X_1, X_2, \dots, X_n — независимые переменные (предикторы), которые оказывают значимое влияние на зависимую переменную;

ε — ошибка.

Тогда обобщенно уравнение выглядит следующим образом:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n + \varepsilon.$$

Таблица 4 / Table 4

Регрессионные уравнения соответственно ресурсным моделям преодоления утомленности в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы в исследуемой выборке

Regression equations according to resource models of overcoming fatigue in the professional activities of higher education teachers in the studied sample

Зависимая переменная / Dependent variable	Регрессионное уравнение / Regression equation
СОУ =	140,585-0,997СК-3,961УД+14,82
СК =	21,143-0,027СОУ+0,432УД+2,46
УД =	7,17-0,041СОУ+0,150СК+0,420СМ+1,55
СМ =	4,977+0,688УД+1,89

Примечание: СК — самоорганизационная компетентность (self-organizational competence); СОУ — субъективная оценка утомленности (subjective assessment of fatigue); УД — удовольствие (pleasure); СМ — смысл (meaning).

Обсуждение результатов

Характеризуя исследовательскую выборку, отметим, что самоорганизационная компетентность выражена по большей части (73,2%) на среднем уровне (рис. 1). Это позволяет говорить о достаточно сформированных у респондентов навыках саморегуляции и эффективной организации собственной деятельности, умелом сочетании профессиональных интересов и интересов организации, прогнозировании собственной педагогической деятельности, адекватном оценивании результатов своего труда. При этом у 21,4% респондентов данная компетентность выражена на высоком уровне, но есть небольшой процент респондентов (5,4%), испытывающих трудности в самоорганизации.

Данные, полученные в результате исследования переживаний в деятельности, демонстрируют, что у респондентов явно преобладают переживания с положительной эмоциональной окраской, средний балл их в два раза превышает показатели, связанные с усилием в деятельности и ощущением пустоты, которые также присутствуют (табл. 1). Работа, в целом, доставляет им удовольствие, радость и наслаждение, они понимают, ради чего работают, осознают смысл и важность своей деятельности. Однако напряжение и ощущение

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

пустоты и потери смысла при осуществлении профессиональной деятельности также присутствуют. На наш взгляд, данный факт является интересным с позиций ресурсных возможностей переживаний в деятельности.

Наибольшая выраженность среднего и повышенного диапазона субъективной оценки утомленности (по 32,1% респондентов в каждом уровне, рис. 2) говорит о том, что у респондентов присутствует субъективное переживание ухудшения внимания, памяти и снижения работоспособности, которое компенсируется за счет дополнительного вовлечения психологических ресурсов, что снижает готовность к работе, в том числе длительной. При этом для них характерно снижение общего уровня саморегуляции, они менее гибко и адекватно реагируют на изменение условий постановки и достижения целей, испытывают трудности в овладении новыми видами активности, а также неуверенность в незнакомых ситуациях. При повышенном уровне происходит усиление субъективных переживаний по поводу ухудшения внимания, памяти и снижения работоспособности. Им свойственны трудности, связанные с выполнением задач в течение длительного времени. Также для этой категории респондентов характерно снижение готовности к энергичным действиям, деятельному изменению существующей ситуации в желаемом направлении. Существенный процент респондентов с высоким уровнем утомленности (12,5%) настораживает в том плане, что у них явно выражены субъективные переживания по поводу ухудшения внимания, памяти и работоспособности, возможны проявления ресурсного истощения и проблемы с осознанным осуществлением трудовой деятельности. Однако отметим, что в выборке есть респонденты, имеющие благоприятные показатели утомленности (8,9% — низкий уровень, 14,3% — пониженный), они характеризуются субъективным ощущением ресурсного состояния, готовностью к осуществлению сложной профессиональной деятельности.

Таким образом, результаты описательной статистики говорят о том, что в исследуемой выборке присутствует разнообразная картина измеряемых показателей, которая внутри имеет системные связи. Выявление данных связей поможет обосновать ресурсные возможности самоорганизации и переживаний в деятельности в преодолении утомленности.

В связи с этим нами был применен корреляционный анализ, результаты которого показали логично объясняемые взаимосвязи исследуемых переменных (табл. 2). Так, субъективная оценка утомленности имеет значимые отрицательные корреляции с такими показателями, как самоорганизационная компетентность, удовольствие, смысл. Это уже обозначает некую «ресурсную связку», обеспечивающую нормальное профессиональное функционирование преподавателя. Подтверждают это выявленные положительные значимые корреляции между самоорганизационной компетентностью и смыслом, между субъективным уровнем утомленности, пустотой и усилием.

Для выявления предикторных отношений между исследуемыми переменными нами был применен линейный регрессионный анализ (табл. 3). При построении моделей была проведена работа по исключению переменных, не вносящих существенного вклада в зависимую переменную. В результате было получено четыре модели, отвечающие всем требованиям приемлемости: они являются статистически значимыми ($p \leq 0,01$); имеют достаточные и хорошие значения скорректированного R^2 для психологических исследований (0,23—0,41); построены на разных зависимых переменных, что позволяет рассматривать их как систему

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

взаимосвязанных регрессионных уравнений, а не изолированные результаты. Эти факторы обуславливают возможность системной интерпретации компонентов.

Модель 1, где зависимой переменной явилась субъективная оценка утомленности (СОУ), а предикторами — самоорганизационная компетентность (СК) и удовольствие (УД), свидетельствует о том, что повышение уровня самоорганизации и удовольствия в процессе профессиональной деятельности сопровождается снижением выраженности СОУ. Исходя из этого, СОУ отражает ресурсную напряженность, которая активизируется при дефиците удовольствия и самоорганизации.

Модель 2, где зависимая переменная — СК, а предикторы — СОУ и УД, свидетельствует о том, что самоорганизация усиливается при росте УД и снижается при увеличении СОУ. Соответственно, самоорганизация выступает ресурсной характеристикой, поддерживаемой удовольствием в процессе деятельности и подрываемой состояниями повышенного напряжения и утомленности.

Модель 3 с зависимой переменной УД и предикторами СОУ, СК, СМ демонстрирует, что удовольствие в деятельности возрастает при высоком уровне самоорганизации и смысла и снижается при росте СОУ. Можем предположить, что удовольствие в процессе профессиональной деятельности выполняет интегративную функцию, аккумулируя регуляторные и смысловые ресурсы личности.

Модель 4: зависимая переменная СМ с предиктором УД является однофакторной и демонстрирует, что осмысленность выполняемой деятельности в значительной степени определяется уровнем получаемого удовольствия от этой деятельности. Вероятно, смысл выступает производным компонентом, формирующимся на основе положительных переживаний от выполняемой профессиональной деятельности.

В совокупности модели формируют организованную систему взаимосвязей, где удовольствие (УД) является центральным звеном, самоорганизация (СК) — базовым регуляторным ресурсом, смысл (СМ) представляет собой вторичный, производный компонент и субъективная оценка утомленности (СОУ) выступает как показатель напряжения, снижающий ресурсные компоненты.

Эти обобщения подтверждаются приведенными регрессионными уравнениями в табл. 4, где виден существенный вклад таких переменных, как УД, СК и СОУ.

В совокупности полученные данные подтверждают, что преодоление утомленности в деятельности преподавателя высшей школы определяется не изолированным действием отдельных характеристик, а их системным взаимодействием. Ведущую роль в этой системе играет удовольствие от труда, которое интегрирует регуляторные и смысловые ресурсы личности и обеспечивает устойчивость профессионального функционирования в условиях высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузки.

Заключение

Проведенный регрессионный анализ свидетельствует, что показатели самоорганизационной компетентности, удовольствия от труда и смысловой насыщенности образуют функционально связанную систему ресурсов, обеспечивающих преодоление

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational
competence and pleasure from work in overcoming
fatigue in the professional activity of a higher
education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 53—67.

утомленности в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы. Полученные модели говорят о неоднородности вклада отдельных компонентов и их различной роли в структуре профессионального функционирования.

Ключевым ресурсом, связанным со снижением утомленности, выступает удовольствие от труда. Самоорганизационная компетентность выполняет преимущественно ресурсную и поддерживающую функцию. Смысловая насыщенность профессиональной деятельности в большей степени проявляет производный характер и формируется на основе позитивного эмоционально-оценочного отношения к труду.

Таким образом, гипотеза о существовании системных ресурсов, включающих компетентностные, психоэнергетические и эмоциональные компоненты и выполняющих регулятивную функцию в профессиональной деятельности преподавателя, подтвердилась.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы при разработке и реализации интегративных технологий профессионально-личностного развития преподавателя высшей школы.

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

Limitations. The main category of respondents were teachers at educational institutions affiliated with the Russian Ministry of Internal Affairs. To extrapolate the data to other categories of teachers, additional research and comparative analysis of samples are needed.

Список источников / References

1. Багнетова, Е.А., Шарифуллина, Е.Р. (2013). Профессиональные риски педагогической среды. *Фундаментальные исследования*, 1-1, 27—31. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864> (дата обращения: 09.02.2026).
Bagnetova, E.A., Sharifullina, E.R. (2013). Professional risks of the pedagogical environment. *Fundamental research*, 1-1, 27—31. (In Russ.). URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864> (viewed: 09.02.2026).
2. Вайндорф-Сысоева, М.Е. (2019). Современные профессиональные риски преподавателя вуза. В: *EdCrunch Томск: Материалы международной конференции по новым образовательным технологиям* (с. 22—27) Томск: Издательский Дом Томского государственного университета.
Weindorf-Sysoeva, M.E. (2019). Modern professional risks of a university teacher. In: *EdCrunch Tomsk: Proceedings of the international conference on new educational technologies* (pp. 22—27) Tomsk: Publishing House of Tomsk State University. (In Russ.).
3. Вербицкий, А.А. (2014). Преподаватель — главный субъект реформы образования. *Высшее образование в России*, 4, 13—20.
Verbitsky, A.A. (2014). Teacher — the main subject of education reform. *Higher education in Russia*, 4, 13—20. (In Russ.).

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational competence and pleasure from work in overcoming fatigue in the professional activity of a higher education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety, 3(1), 53—67.

4. Духновский, С.В., Шелепина, Э.К. (2024). Опросник «Субъективная оценка уровня утомленности личности»: разработка, психометрическая характеристика, применение. *Российский девантологический журнал*, 4(2), 144—160. <https://doi.org/10.35750/2713-06222024-2-144-160>
Dukhnovsky, S.V., Shelepina, E.K. (2024). Questionnaire “Subjective assessment of the level of personality fatigue”: development, psychometric characteristics, application. *Russian Deviantological Journal*, 4(2), 144—160. (In Russ.). <https://doi.org/10.35750/2713-06222024-2-144-160>
5. Ковешникова, Е.Н., Котькова Г.Е., Фарафонова И.В. (2025). Формирование в университете готовности будущих педагогов к профилактике профессиональных рисков. *Проблемы современного педагогического образования*, 87(2), 243—245.
Koveshnikova, E.N., Kotkova G.E., Farafonova I.V. (2025). Formation of future teachers’ readiness for the prevention of professional risks at the university. *Problems of modern pedagogical education*, 87(2), 243—245. (In Russ.).
6. Куликов, Л.В. (1997). *Психология настроения*. СПб.
Kulikov, L.V. (1997). *Psychology of mood*. St. Petersburg. (In Russ.).
7. Леонтьев, А.Н. (1975). *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Политиздат.
Leontiev, A.N. (1975). *Activity. Consciousness. Personality*. Moscow: Politizdat. (In Russ.).
8. Медвецкая, А.Л. (2025). Механизм управления профессиональными рисками преподавателей в условиях реформирования высшего образования. *Высшее образование сегодня*, 4, 126—131.
Medvetskaya, A.L. (2025). The mechanism for managing the professional risks of teachers in the context of reforming higher education. *Higher Education Today*, 4, 126—131. (In Russ.).
9. Митина, Л.М. (2024). Ресурсно-прогностическая детерминация личностно-профессионального развития педагога: научное обоснование и технологические решения. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 17(2), 13—33. <https://doi.org/10.11621/TEP-24-09>
Mitina, L.M. (2024). Resource-prognostic determination of personal and professional development of a teacher: scientific justification and technological solutions. *Theoretical and Experimental Psychology*, 17(2), 13—33. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/TEP-24-09>
10. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2017). Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики. *Организационная психология*, 7(2), 30—51.
Osin, E.N., Leontiev, D.A. (2017). Diagnostics of experiences in professional activity: validation of the methodology. *Organizational Psychology*, 7(2), 30—51. (In Russ.).
11. Павлова, С. А., Семенова, Н. А. (2025). Разработка и валидизация исследовательской методики «Профессиональные компетенции преподавателя высшей школы». *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, 2, 265—279. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-265-279>
12. Pavlova, S. A., Semenova, N. A. (2025). Development and validation of the “Professional competencies of a higher education teacher” research methodology. *Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2, 265—279. (In Russ.). <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-265-279>

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational
competence and pleasure from work in overcoming
fatigue in the professional activity of a higher
education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 53—67.

13. Чиксентмихайи, М. (2011). *Поток: психология оптимального переживания*; пер. с англ. М.: Смысл; Альпина Нон-Фикшн. Csikszentmihalyi, M. (2011). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*; transl. from Engl. Moscow: Smysl; Alpina Non-Fiction. (In Russ.).
14. Шитов, Д.Г., Шумейко, Э.А. (2022). Профессиональные риски в работе преподавателя вуза. В: Ю.Г. Голуба (Ред.), *Образование в современном мире: Сб. научных статей* (с. 152—157). Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. Shitov, D.G., Shumeiko, E.A. (2022). Professional risks in the work of a university teacher. In: Yu.G. Goluba (Ed.), *Education in the modern world: Collection of scientific articles* (pp. 152—157). Saratov: Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky. (In Russ.).
15. Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. In: R.S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition. Vol. 12. Perspectives on behavioral self-regulation* (pp. 107—118). Mahwah, NJ: Erlbaum.
16. Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2003). The Construction of Meaning Through Vital Engagement. In: C.L.M. Keyes, J. Haidt (Eds.), *Flourishing positive psychology and the life well-lived* (pp. 83—104). Washington DC: APA. <https://doi.org/10.1037/10594-004>

Информация об авторах

Светлана Алексеевна Павлова, кандидат психологических наук, доцент, заместитель начальника кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации» (КрУ МВД России), Краснодар, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3196-8834>, e-mail: swetapawlowa@mail.ru

Наталья Александровна Семенова, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации» (КрУ МВД России), Краснодар, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0687-0472>, e-mail: natalya_deeva@bk.ru

Information about the authors

Svetlana A. Pavlova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Deputy Head of the Department of Social Sciences and Humanities, Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnodar, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3196-8834>, e-mail: swetapawlowa@mail.ru

Natalya A. Semenova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Professor in the Department of Social Sciences and Humanities, Krasnodar University of the Ministry of Internal

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.

Pavlova S.A., Semenova N.A. (2026)
Resource capabilities of self-organizational
competence and pleasure from work in overcoming
fatigue in the professional activity of a higher
education teacher
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 53—67.

Affairs of Russia, Krasnodar, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0687-0472>,
e-mail: natalya_deeva@bk.ru

Вклад авторов

Павлова С.А. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Семенова Н.А. — применение статистических, математических и других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Оба автора приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Svetlana A. Pavlova — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Natalya A. Semenova — application of statistical, mathematical and other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis; visualization of research results.

Both authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 10.02.2026
Поступила после рецензирования 05.03.2026
Принята к публикации 05.03.2026
Опубликована 31.03.2026

Received 2026.02.10
Revised 2026.03.05
Accepted 2026.03.05
Published 2026.03.31