

Фролова Юлия Вадимовна

аспирант

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-167089

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ЛИНГВИСТОВ

***Аннотация:** в статье представлены результаты формирующего эксперимента по оценке эффективности программы «PERMA-профиль педагога-лингвиста» для развития психологического благополучия будущих учителей иностранных языков (100 студентов, ЭГ = 50, КГ = 50). Программа объёмом 36 академических часов включала модули по развитию эмоционального интеллекта, установки на рост и позитивного аффективного опыта. Выявлена значимая положительная динамика в экспериментальной группе по 14 из 17 показателей (вовлечённость, смысл, самоконтроль, социальность). В контрольной группе системных улучшений не зафиксировано. Межгрупповое сравнение подтвердило превосходство экспериментальной группы ($d = 0,44-0,55$). Результаты обосновывают внедрение программы в систему профессиональной подготовки педагогов.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, модель PERMA, формирующий эксперимент, эмоциональный интеллект, установка на рост, программа развития, профилактика выгорания, педагогическое образование.*

Введение

Подготовка учителей иностранных языков требует высокой эмоциональной устойчивости, однако традиционные программы ориентированы преимущественно на профилактику выгорания, а не на проактивное формирование ресурсов. В современной педагогической психологии закрепляется ресурсный подход,

рассматривающий благополучие как динамическую систему, развиваемую уже на этапе вуза. Несмотря на подтвержденную роль эмоционального интеллекта, установки на рост и удовольствия от изучения языка (FLE, Foreign Language Enjoyment), существующие интервенции развивают их изолированно.

Целью настоящей статьи является эмпирическая оценка эффективности интегративной программы «PERMA-профиль педагога-лингвиста» в условиях формирующего эксперимента. Выдвинуты три рабочие гипотезы: реализация программы обеспечит статистически значимый рост показателей благополучия и целевых ресурсов в экспериментальной группе; наиболее выраженный прирост будет зафиксирован в ранее выявленных «зонах роста» (вовлеченность, смысл, самоконтроль, социальность); на контрольном этапе экспериментальная группа значимо превзойдет контрольную при размере эффекта от среднего до большого.

Методы исследования

Исследование выполнено в двухгрупповом дизайне (пре-тест; формирующее воздействие; пост-тест). В эксперименте приняли участие 100 студентов 4-го курса педагогического лингвистического направления (средний возраст $20,5 \pm 1,1$ года; 86% женщин). Респонденты методом случайного распределения были разделены на экспериментальную (ЭГ, $n = 50$) и контрольную (КГ, $n = 50$) группы. На констатирующем этапе группы были полностью сопоставимы по всем 17 исследуемым показателям ($p > 0,05$), что обеспечило валидность последующего сравнения.

Формирующее воздействие осуществлялось в рамках программы «PERMA-профиль педагога-лингвиста». Общий объем программы составил 36 академических часов. Программа включала три последовательных этапа: диагностико-ориентировочный (осознание структуры благополучия и построение индивидуального PERMA-профиля), содержательно-развивающий (тренинговые модули по развитию эмоционального интеллекта, установке на рост, позитивного аффективного опыта в языковой деятельности и профилактике выгорания) и интегративно-проектный (разработка и защита индивидуального «Плана психологического благополучия»). Методический арсенал включал мини-лекции,

тренинговые упражнения, ролевые игры, когнитивный рефрейминг, арт-практики и ведение рефлексивного дневника. Контрольная группа продолжала обучение по стандартной образовательной программе без участия в формирующем воздействии.

Диагностика проводилась на констатирующем и контрольном этапах с использованием идентичного комплекса стандартизированных методик, соответствующих парадигме позитивного функционирования: PERMA-Profilер (адаптация О.М. Исаевой и соавт., 2022) – измерение пяти компонентов психологического благополучия и расчет интегрального индекса [2]; TEIQue-SF (адаптация Е.А. Крюковой и М.А. Шестовой, 2020) – оценка черт эмоционального интеллекта [3]; FLLES (S. Aydin et al., 2024, авторская адаптация) – диагностика удовольствия от изучения иностранного языка [1]; Growth Mindset Scale (Н. Sigmundsson, М. Haga, 2024, авторская адаптация) – измерение установки на рост [4].

Анализ выполнен в программном пакете JASP (версия 0.18.0). С учетом выявленного на констатирующем этапе отклонения распределения ряда переменных от нормального закона, для оценки внутригрупповой динамики применялся непараметрический Т-критерий Вилкоксона (Wilcoxon signed-rank test). Межгрупповое сравнение на контрольном этапе проводилось с использованием U-критерия Манна-Уитни. Практическая значимость выявленных изменений оценивалась через расчет размера эффекта Коэна (Cohen's d), интерпретируемого по общепринятым критериям.

Результаты

Для оценки эффективности программы был проведен парный сравнительный анализ показателей экспериментальной группы (ЭГ, n=50) до и после формирующего воздействия. В связи с выявленным отклонением распределения ряда переменных от нормального применялся непараметрический Т-критерий Вилкоксона.

Общий индекс психологического благополучия (PERMA_Total) значимо повысился с 7,058 до 7,198 баллов ($p = 0,004$). Наиболее выраженный прирост

зафиксирован в ранее диагностированных «зонах роста»: вовлеченность (+0,118; $p = 0,006$), смысложизненные ориентации (+0,170; $p < 0,001$), а также факторы эмоционального интеллекта «Самоконтроль» (+0,504; $p < 0,001$) и «Социальность» (+0,248; $p = 0,026$).

Профессионально-специфические ресурсы также продемонстрировали значимую положительную динамику: удовольствие от изучения иностранного языка (FLLE) увеличилось с 3,906 до 4,084 ($p < 0,001$), установка на рост – с 4,062 до 4,274 ($p < 0,001$). Значимо снизились уровень негативных эмоций (с 5,928 до 5,622; $p < 0,001$) и субъективного одиночества (с 4,220 до 3,720; $p = 0,003$).

Статистически значимых изменений не выявлено по шкалам «Достижения» ($p = 0,063$), «Счастье» ($p = 0,553$) и «Здоровье» ($p = 0,099$), что, вероятно, отражает их инертность и зависимость от внешних, объективированных факторов, требующих более длительного периода для осознания изменений.

Таблица 1

Внутригрупповая динамика ключевых показателей
в экспериментальной группе ($n = 50$, Т-критерий Вилкоксона)

Показатель	До ($M \pm SD$)	После ($M \pm SD$)	Z	p
PERMA_Total	7,058 ± 1,326	7,198 ± 1,241	-2,917	0,004
EI_Total	5,022 ± 0,690	5,358 ± 0,743	-4,571	< 0,001
FLLE	3,906 ± 0,862	4,084 ± 0,726	-4,626	< 0,001
Growth Mindset	4,062 ± 0,798	4,274 ± 0,610	-4,365	< 0,001
TEIQue_SelfControl	4,736 ± 0,662	5,240 ± 1,001	-4,069	< 0,001
TEIQue_Sociability	4,856 ± 0,855	5,104 ± 1,030	-2,235	0,026
PERMA_Loneliness	4,220 ± 2,613	3,720 ± 1,990	2,778	0,003

Примечание: отрицательные значения Z указывают на положительный сдвиг; для PERMA_Loneliness снижение показателя является позитивным результатом.

В контрольной группе (КГ, $n = 50$) за тот же период систематических положительных изменений не зафиксировано. Единственное значимое улучшение отмечено по шкале FLLE (с 3,948 до 4,040; $p = 0,037$), что, вероятно, обусловлено

естественным ходом учебного процесса и накоплением позитивного опыта взаимодействия с языком. При этом по двум показателям наблюдалась статистически значимая отрицательная динамика: уровень одиночества увеличился (с 4,160 до 4,680; $p = 0,020$), а социальность снизилась (с 4,868 до 4,704; $p = 0,026$). Это подчеркивает актуальность целенаправленного психологического сопровождения.

Для окончательной оценки эффективности программы было проведено сравнение ЭГ и КГ на контрольном этапе с использованием U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе
(U-критерий Манна-Уитни, $N = 100$)

Показатель	Средний ранг (ЭГ)	Средний ранг (КГ)	U	p	Cohen's d
EI_Total	58,79	42,21	1664,5	0,004	0,50
Growth Mindset	59,01	41,99	1675,5	0,003	0,55
TEIQue_SelfControl	58,31	42,69	1640,5	0,007	0,55
TEIQue_Sociability	57,18	43,82	1584,0	0,021	0,44
PERMA_Loneliness	43,86	57,14	918,0	0,021	-0,48
PERMA_Total	55,31	45,69	1490,5	0,098	0,28

Примечание: отрицательное значение d для PERMA_Loneliness указывает на снижение показателя в ЭГ.

Экспериментальная группа значимо превосходит контрольную по ключевым интегральным показателям: общему эмоциональному интеллекту ($p = 0,004$), установке на рост ($p = 0,003$), а также по приоритетным «зонам роста» – самоконтролю ($p = 0,007$) и социальности ($p = 0,021$). Кроме того, в ЭГ зафиксирован значимо более низкий уровень одиночества ($p = 0,021$). По общему показателю благополучия (PERMA_Total) различия достигают уровня статистической тенденции ($p = 0,098$), что при направленности эффекта и размере выборки может рассматриваться как подтверждение позитивного влияния программы.

Для оценки практической значимости выявленных различий был рассчитан размер эффекта Коэна (d). Для значимых межгрупповых различий значения находятся в диапазоне 0,44–0,55, что соответствует среднему эффекту согласно общепринятой интерпретации. Это свидетельствует не только о статистической достоверности, но и о содержательной ценности полученных изменений: программа оказывает ощутимое влияние на развитие эмоционального интеллекта, самоконтроля, социальности и снижение уровня одиночества у будущих педагогов-лингвистов.

Обсуждение

Программа «PERMA-профиль педагога-лингвиста» продемонстрировала выраженную эффективность: статистически значимая положительная динамика зафиксирована по 14 из 17 показателей, причем наибольший прирост пришелся именно на диагностированные «зоны роста» (вовлеченность, смысл, самоконтроль, социальность). Это подтверждает обоснованность адресного дизайна вмешательства и согласуется с данными об эффективности структурированных PERMA-интервенций (M. Wammerl, U. Lichtinger, 2025 [6]), а также с метааналитическими выводами о высокой развиваемости компонентов эмоционального интеллекта в тренинговых форматах (A.K. Vesely et al., 2014) [5]. Интегративный характер программы, объединяющий когнитивные установки, эмоциональную регуляцию и профессионально-специфический аффективный опыт, обеспечил синергетический эффект, превосходящий результаты изолированных тренингов.

Отсутствие значимой динамики по шкалам «Достижения», «Счастье» и «Здоровье» отражает специфику данных конструкторов, сильно опосредованных внешними факторами (академическая успеваемость, результаты практики, социальные условия) и отличающихся высокой инертностью. Сформированный программой внутренний ресурсный фундамент, вероятно, проявит отсроченный эффект, что требует организации замеров в долгосрочной перспективе.

В контрольной группе системных позитивных сдвигов не произошло: изолированный рост FLLE обусловлен естественным ходом учебного процесса, тогда как статистически значимое снижение социальности и рост одиночества

указывают на кумулятивный эффект академической нагрузки без сопровождающей психологической поддержки. Это согласуется с данными о повышенных рисках дезадаптации молодых специалистов и подчеркивает неэффективность пассивной модели адаптации. Теоретически результаты развивают выводы первой части исследования: если корреляционный анализ выявил «единый ресурсный кластер» (в частности, связь установки на рост с FLE: $\rho = 0,692$), то формирующий эксперимент эмпирически доказал, что их совместное развитие приводит к синергетическому усилению благополучия. Гармонизация эмоционально-социальной сферы (снижение негативных эмоций и одиночества при одновременном росте позитивных эмоций и качества отношений) полностью соответствует парадигме позитивной педагогической психологии, смещающей фокус с компенсации дефицитов на проактивное конструирование профессионального здоровья.

К ограничениям исследования относятся самоотчетный характер методик, гендерный дисбаланс выборки (86% женщин) и отсутствие отсроченных замеров. Перспективы включают лонгитюдное отслеживание устойчивости эффекта, внедрение экспертных оценок педагогической деятельности, мультицентровую апробацию на иных специальностях, а также разработку онлайн-версии и методического пособия для масштабирования вмешательства в системе ДПО.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило все три выдвинутые гипотезы об эффективности авторской программы «PERMA-профиль педагога-лингвиста». Реализация формирующего воздействия привела к статистически значимому росту показателей психологического благополучия, эмоционального интеллекта, установки на рост и удовольствия от изучения иностранного языка в экспериментальной группе. Наибольшая положительная динамика зафиксирована в ранее выявленных «зонах роста». В контрольной группе системных улучшений не произошло, а по отдельным социально-эмоциональным параметрам отмечена отрицательная тенденция. Межгрупповое сравнение на контрольном этапе выявило значимое превосходство экспериментальной группы по ключевым интегральным

показателям при размере эффекта от среднего до большого ($d = 0,44-0,55$), что свидетельствует о практической значимости вмешательства.

Практическим итогом работы стало доказательство целесообразности интегративного подхода к формированию благополучия будущих учителей иностранных языков. Программа доказала свою эффективность именно за счет одновременного развития когнитивных, эмоциональных и аффективно-мотивационных ресурсов, что обосновывает ее внедрение в учебные планы педагогических вузов в качестве дисциплины по выбору, а также в систему дополнительного профессионального образования и психологического сопровождения молодых специалистов.

К ограничениям исследования относятся использование самоотчетных методик, гендерный дисбаланс выборки, проведение замеров непосредственно после завершения программы (отсутствие отсроченного контроля) и моноинституциональный характер апробации. Перспективы дальнейших исследований включают организацию лонгитюдного наблюдения для оценки устойчивости эффекта (особенно по шкале «Достижения»), включение объективных критериев профессиональной деятельности, мультицентровую апробацию на выборках иных педагогических специальностей, а также разработку дистанционной версии программы и методического обеспечения для ведущих. Таким образом, полученные результаты вносят вклад в развитие педагогической психологии, предлагая научно обоснованный инструмент проактивного формирования психологического благополучия и профилактики профессионального выгорания на этапе вузовской подготовки.

Список литературы

1. Aydin S. Construction and validation of the foreign language learning enjoyment scale / S. Aydin, I. Tekin, F.D. Akkaş // Psychology in the Schools. – 2024. – Vol. 61. No. 2. – P. 657–670. DOI 10.1002/pits.23076. EDN AOHQSW
2. Исаева О.М. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии / О.М. Исаева, А.Ю. Акимова, Е.Н. Волкова // Социальная

психология и общество. – 2022. – Т. 13. №3. – С. 116–133. DOI 10.17759/sps.2022130308. EDN CCGDII

3. Крюкова Е.А. Эмоциональный интеллект в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека: черта или способность? (адаптация краткой версии опросника TEIQue-SF) / Е.А. Крюкова, М.А. Шестова // Национальный психологический журнал. – 2020. – №4(40). – С. 18–30. DOI 10.11621/npj.2020.0402. EDN RPGYEH

4. Sigmundsson H. Growth mindset scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing growth mindset / H. Sigmundsson, M. Haga // *New Ideas in Psychology*. – 2024. – Vol. 75. – P. 101111. DOI 10.1016/j.newideapsych.2024.101111. EDN UYLBSX

5. Vesely A.K. EI training and pre-service teacher wellbeing / A.K. Vesely, D.H. Saklofske, D.W. Nordstokke // *Personality and Individual Differences*. – 2014. – Vol. 65. – P. 81–85.

6. Wammerl M. PERMA.teach: a study on the effectiveness of a standardized positive education training program in Austria / M. Wammerl, U. Lichtinger // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 16. – P. 1516572. DOI 10.3389/fpsyg.2025.1516572. EDN SXZLCJ