

Научная статья

УДК 37.378.14

doi: 10.47475/2409-4102-2024-27-3-24-31

## К ВОПРОСУ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА ПО САМОРАЗВИТИЮ СУБЪЕКТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ВУЗА

Ирина Александровна Бобыкина<sup>1✉</sup>, Ирина Александровна Трушина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, bobykina-ia@mail.ru, ORCID 0000-0002-8422-5228

<sup>2</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, trushina\_ia@mail.ru, ORCID0000-0002-5001-5927

**Аннотация.** Изучение концептуальных основ государственной политики в сфере здравоохранения, в том числе по вопросам когнитивного здоровья, и анализ результатов диагностики субъектности педагогов вуза позволили выделить проблему исследования. Выявленная проблема заключается в недостаточной сформированности субъектности преподавателей, лежащей в основе компетенций в области самоорганизации здоровьесбережения. При этом, в федеральных образовательных стандартах зафиксированы требования со стороны государства к системе высшего образования в развитии универсальных компетенций здоровьесбережения у обучающихся. Необходимость разрешения данного противоречия свидетельствует об актуальности исследования. Целью работы является подтверждение выдвинутого предположения о том, что программа тренинга по развитию субъектности педагогов может стать одним из действенных средств, содействующих их личностному и профессиональному саморазвитию в сфере когнитивного здоровьесбережения. Методологическими основаниями исследования стали аксиологический, личностно-ориентированный, событийный, субъектно-деятельностный и субъектно-ресурсный подходы. Результаты исследования позволили определить исследовательскую идею о том, что специально организованная образовательная деятельность может способствовать личностному и профессиональному саморазвитию как педагогических работников, так и их обучающихся. Теоретическая значимость и новизна исследования заключаются в том, что систематизация и обобщение подходов к сущности когнитивного здоровья и анализ психосоциальных факторов развития когнитивных расстройств позволили определить подходы к проектированию программы тренинга, обеспечивающей развитие субъектности педагогических работников как ресурсного фактора когнитивного здоровья и средства личностного и профессионального саморазвития. Практическая значимость определяется авторским подходом к разработке программы тренинга, которая может быть использована в практической деятельности психологами вузов.

**Ключевые слова:** программа тренинга, субъектность, компетенция здоровьесбережения, когнитивное здоровье, педагоги, вуз.

**Для цитирования:** Бобыкина И. А., Трушина И. А. К вопросу проектирования программы тренинга по саморазвитию субъектности педагогов вуза // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2024. № 3 (27). С. 24–31. DOI: 10.47475/2409-4102-2024-27-3-24-31.

Original article

## ON THE ISSUE OF DESIGNING A TRAINING PROGRAM FOR THE SELF-DEVELOPMENT OF SUBJECTIVITY OF UNIVERSITY TEACHERS

Irina A. Bobykina<sup>1✉</sup>, Irina A. Trushina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, bobykina-ia@mail.ru, ORCID 0000-0002-8422-5228

<sup>2</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, trushina\_ia@mail.ru, ORCID 0000-0002-5001-5927

**Abstract.** The study of the conceptual foundations of state policy in the field of healthcare, including on issues of cognitive health, and the analysis of the results of the diagnosis of subjectivity of university teachers made it possible to highlight the problem of research. The identified problem lies in the insufficient formation of the subjectivity of teachers, which is the basis of competencies in the field of self-organization of health care. At the same time, the federal educational standards set out the state's requirements for the higher education system in the development of

universal health-saving competencies of the students. The need to resolve this contradiction indicates the relevance of the study. The aim of the work is to confirm the assumption that the training program for the development of subjectivity of teachers can become one of the effective means to promote their personal and professional self-development in the field of cognitive health. The methodological foundations of the research are axiological, personality-oriented, event-based, subject-activity and subject-resource approaches. The results of the study allowed us to identify the research idea that specially organized educational activities can contribute to the personal and professional self-development of both teaching staff and their students. The theoretical significance and novelty of the study lies in the fact that the systematization and generalization of approaches to the essence of cognitive health and the analysis of psychosocial factors in the development of cognitive disorders allowed us to identify approaches to the design of a training program that ensures the development of subjectivity of teaching staff as a resource factor of cognitive health and a means of personal and professional self-development. The practical significance is determined by the author's approach to the development of a training program that can be used in practical activities by university psychologists.

**Keywords:** training program, subjectivity, competence of health care, cognitive health, teachers, university

**Forcitation:** Bobykina IA, Trushina IA. On the issue of designing a training program for the self-development of subjectivity of university teachers. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare*. 2024. № 3 (27). С. 24–31. DOI: 10.47475/2409-4102-2024-27-3-24-31. (in Russ.).

### Введение

Согласно государственной программе РФ «Развитие здравоохранения»<sup>1</sup>. Правительством Российской Федерации предусмотрено повышение ожидаемой продолжительности жизни к 2030 г. до 78 лет и достижение уровня «80 +» к концу следующего десятилетия. Как отметил президент РФ в Послании Федеральному собранию, продолжительность жизни — важнейший базовый показатель благополучия граждан и страны в целом. При этом Путин В. В. подчеркивает значимость именно активной и здоровой жизни<sup>2</sup>. В этой связи в качестве государственной меры, обеспечивающей возможность продления активной трудовой деятельности, реализуется пенсионная реформа по увеличению пенсионного возраста россиян, осуществляется национальный проект «Продолжительная и активная жизнь». Вместе с тем, необходимо отметить возрастающее количество человек с прогрессирующими когнитивными нарушениями в России, как и во всем мире. По прогнозам ВОЗ, рост когнитивных заболеваний с 47 млн случаев во всем мире достигнет 75 млн в 2030 г. и 132 млн в — 2050 г. Поскольку высокий уровень когнитивного функционирования напрямую связан с успешностью в профессии, инвалидность из-за когнитивных нарушений у работоспособного населения становится серьезной проблемой [1]. На международном уровне стратегия профилактики когнитивных расстройств нашла отражение

в Программе ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны психического здоровья (MHGAP)<sup>3</sup> и Комплексном плане действий ВОЗ в области психического здоровья на 2013-2030 гг.<sup>4</sup>

В контексте старения населения и увеличением количества людей с когнитивными расстройствами в России в Комплексной междисциплинарной и межведомственной программе, разработанной под эгидой Министерства здравоохранения РФ, для сохранения и укрепления когнитивного здоровья россиян предусмотрено среди прочего повышение осведомленности населения о проблемах когнитивного здоровья, оптимизация методов профилактики и проведение соответствующих научных исследований<sup>5</sup>.

В аспекте реализации государственных инициатив по сохранению здоровья граждан РФ отмечается поступательное увеличение регулярных инвестиций, реализация ряда проектов. Так, в рамках национального проекта «Демография» в структуру проектной части Госпрограммы включен федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». В этом контексте когнитивное здоровьесбережение становится задачей как государства, так и общества.

<sup>3</sup>Психическое здоровье и употребление психоактивных веществ (who.int)

<sup>4</sup>World Health Organization. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013- 2030. Geneva: World Health Organization, 2021 Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030 (aidsdatahub.org)

<sup>5</sup>Комплексная междисциплинарная и межведомственная программа профилактики, раннего выявления, диагностики и лечения когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста до 2025 г. Antidement\_plan\_060919.pdf (rgnkc.ru)

<sup>1</sup>Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения» (minzdrav.gov.ru)

<sup>2</sup>Путин В. В. Послание Президента Федеральному Собранию. 2024. URL: Послание Президента Федеральному Собранию Президент России (kremlin.ru)

Современная государственная образовательная политика и ряд основополагающих законодательных и нормативных документов требуют от системы высшего образования развития универсальных компетенций здоровьесбережения у обучающихся всех уровней образования, существующих в Российской Федерации. Сформулированные требования в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования (далее — ФГОС ВО) являются нормативными основаниями, обязательными для исполнения любой образовательной организацией, реализующей ФГОС ВО<sup>1</sup>. Следовательно, на социально-педагогическом уровне указанные позиции свидетельствуют о необходимости наличия у преподавателей вузов сформированных компетенций в области самоорганизации здоровьесбережения, необходимых для поддержания собственного когнитивного здоровья и требуемых для выполнения профессиональной деятельности.

Одним из ресурсных факторов когнитивного здоровья исследователи (Александрова Н. Х [2], Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. [3]) считают субъектность, трактуемую как способность человека быть инициатором личной активности в различных сторонах собственной жизни (деятельность, общение, самопознание), направленной на изменение окружающего мира и самого себя (К. А. Альбуханова-Славская [4], А. В. Брушлинский [5]). Научные изыскания Е. Н. Волковой свидетельствуют о том, что субъектность педагога является не только основой его профессионализма, но и как важнейшее условие развития субъектности обучающегося влияет на развитие его личности.

В тоже время результаты диагностики субъектности преподавателей среднего возраста показывают недостаточный уровень её сформированности в области самоорганизации когнитивного

<sup>1</sup>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 122. URL: ФГОС 44.03.02 Психолого-педагогическое образование — ФГОС (fgos.ru); Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 127. URL: ФГОС 44.04.02 Психолого-педагогическое образование — ФГОС (fgos.ru)

здоровьесбережения. Так, анализ ответов показал, что 17 % педагогов уверены в том, что в полной мере компетентны в вопросах когнитивного здоровьесбережения, поскольку регулярно следят за своим когнитивным здоровьем. 45 % респондентов считают, что не в полной мере способны заниматься самоорганизацией когнитивного здоровьесбережения, поэтому нуждаются в приобретении соответствующих знаний и умений. 38 % — не обладают такой способностью, но при этом осознают необходимость ее развития.

Таким образом, мы можем констатировать наличие противоречия между необходимостью осуществлять профессиональную деятельность по развитию компетенций в области самоорганизации здоровьесбережения у обучающихся и недостаточным уровнем сформированности субъектности у педагогических работников. Данное противоречие вызвало необходимость проведения теоретического исследования, позволяющего определить эффективные решения по развитию исследуемой способности педагогов.

По результатам теоретического и эмпирического исследований выдвинуто предположение о том, что специально организованная образовательная деятельность может способствовать как личностному и профессиональному саморазвитию педагогических работников благодаря процессу саморазвития субъектности в области самоорганизации когнитивного здоровьесбережения, так и их обучающихся. При этом реализация программы тренинга может стать одним из действенных средств, содействующих саморазвитию преподавателей в сфере когнитивного здоровьесбережения.

### Материалы и методы исследования

В целях изучения теоретических и практических решений проблемы исследования использован метод аналитического обзора источников информации отечественных и зарубежных авторов, анкетирование, проектирование.

Основными методологическими подходами к проектированию программы тренинга избраны следующие: аксиологический, личностно-ориентированный, событийный, субъектно-деятельностный и субъектно-ресурсный подходы.

В качестве теоретической основы избрана концепция субъектности Е. Н. Волковой [6], И. А. Сергиной [7], согласно которой субъектность рассматривается посредством отношения человека к себе как к деятелю.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В современной жизни угрозой когнитивному здоровью педагогов становятся: большая информационная нагрузка, усложнившееся социальное бытие, нестабильность общественных процессов и трудности создания конгруэнтной картины мира.

В контексте размышлений о сохранности когнитивного здоровья педагогов важными являются результаты трудов О. А. Карабановой, О. Ю. Стрижицкой, М. Д. Петраш [3], Н. П. Романчука [8], В. Ф. Пятина, А. Н. Волобуева [9], Я. Штерна [10]; исследований по проблемам субъектности К. А. Абульхановой-Славской [4], Л. И. Анциферовой [11], А. В. Брушлинского [5], С. Л. Рубинштейна [12].

Когнитивное здоровье определяется уровнем функционирования когнитивных способностей человека, определяющих эффективность познавательной деятельности, а также любой продуктивной созидательной деятельности. В результате аналитического обзора научной литературы по проблеме исследования выявлено, что когнитивное здоровье педагогов вуза обусловлено как наследственными, социально-экономическими, физиологическими факторами, так и психологическими особенностями в период среднего возраста. Из наиболее серьезных психосоциальных факторов, опасных для когнитивного здоровья, выделяют: тревогу, хронический стресс, беспокойство, нарушения сна, чрезмерную нагрузку, стрессовые условия труда, низкий уровень заработной платы, нарушения режима труда и отдыха.

Однако годы образования, степень грамотности, сложность профессиональной деятельности, уровень интеллекта, социально-экономический статус и степень ментальной, социальной и физической активности в свободное время, особенности образа, могут выступать показателями когнитивного резерва [21]. Кроме того субъектность в разных сферах деятельности причисляют к механизмам поддержки когнитивного здоровья [20].

По нашему мнению, субъектность представляет собой способность человека осознанно ставить цели и управлять их достижением в разных сферах жизнедеятельности на основе самоорганизации различных ресурсов когнитивно-операционального (планирование целей, самооценка познавательной деятельности, рефлексия, т. п.) и личностно-регуляторного (настойчивость, самостоятельность, т. п.) уровней, накопленных в опыте человека при решении различных задач

жизнедеятельности. Как справедливо отмечает М. А. Щукина, субъектность есть способность личности к осуществлению самоуправления в социальном контексте своего бытия [13]. Аналогичные представления исследователей о субъектности как особом способе саморегуляции и самоорганизации личности, заключающемся в согласовании и координации всех (внутренних и внешних) условий реализации деятельности [14]. Среди основных показателей субъектности отмечают активность, самоорганизацию, осознанность мотивов, способность к рефлексии, ответственность, самостоятельность, способность к саморазвитию и самосовершенствованию, самоорганизацию, целеустремленность, свободу выбора и ответственность за него. Результаты исследований субъектности в онтогенезе свидетельствуют об уровне характере её развития с возрастом посредством преодоления зависимости от внешних условий.

Свидетельством значимости изучения субъектности педагога служат результаты исследований (Е. Н. Волкова, И. А. Зимняя, А. К. Маркова, Л. М. Митина) о том, что, во-первых, многие профессиональные способности, личностные свойства и качества педагога развиваются на основе субъектности, во-вторых, развитие субъектности обучающихся происходит под влиянием и при условии его развитой субъектности. Как утверждает А. Н. Яшкова, субъектность является профессионально-значимым психическим образованием, которым распоряжается субъект профессиональной деятельности, преобразуя внешний и внутренний мир [15]. Субъектность рассматривается профессиональной компетентностью педагога [17], системой педагогических способностей [18]. По определению И. А. Зимней субъектность как интегративное свойство личности педагога состоит из его психофизиологических свойств (задатков), его способностей, направленности и других личностных свойств и профессиональной компетентности (профессионально-педагогические и предметные знания и умения) [16]. Как справедливо отмечает Е. Н. Волкова, субъектность педагога как личностное образование, интегрирующее в себе все его свойства и качества, обуславливает успешность педагогической деятельности [19].

Исходя из того, что установлена возможность коррекции когнитивных функций [20], то необходимо подчеркнуть потенциал субъектности для влияния на показатели когнитивного здоровья и профессионализма педагога.

Полученные данные показали необходимость разработки специальной программы. Для поддержания когнитивного здоровья педагогов средней взрослости разработана коррекционно-развивающая программа и рекомендации по коррекции когнитивного здоровья педагогов средней взрослости с разными уровнями субъектности. Принципы проектирования программы тренинга: системности коррекционных, профилактических и развивающих задач; деятельностный и комплексности методов психологического воздействия. Программа тренинга предусматривает разнообразные техники, методы и приемы психологической работы (игротерапия, метод дискуссии, произвольное самовнушение, аутогенная тренировка и т. д.).

Исследование проводилось на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный университет». Респондентами выступили педагогические работники вуза в возрасте от 40 до 60 лет. Метод подбора — произвольная выборка.

Процедура эмпирического исследования включала три этапа:

1. Фиксация эмпирических результатов исследования анкетных данных.

2. Описание и анализ результатов исследования анкетных данных.

3. Разработка программы тренинга.

Диагностический инструментарий:

1. Опросник «Уровень развития субъектности личности» М. А. Щукиной.

2. Методика «Диагностики субъектности» Е. Н. Волковой, И. А. Серединой.

3. Анкета «Трудности саморегуляции».

4. Опрос метакогнитивных убеждений (А. Уэллса и С. Картрайт-Хаттон, адаптирован Н. А. Сиротой, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонским, А. В. Ялтонской).

5. Шкалы временного фокуса (Temporal Focus Scale, А. J. Shipp, J. R. Edwards, L. S. Lambert, 2009).

6. Анкета «Субъективный возраст» (Е. А. Сергиенко).

7. Методика «Временная компетентность личности» (сокращенный вариант).

В конце проведенной работы отмечается улучшение показателей когнитивных функций педагогов, повышение уровня субъектности.

Критерии эффективности программы:

1. Улучшение показателей состояния когнитивных функций.

2. Повышение уровня субъектности.

3. Сформированность самоконтроля в поведении.

### Выводы

Таким образом, можно сделать вывод о том, что субъектность представляет собой качественное состояние личности педагога, констатируя высший уровень профессионального развития, с одной стороны. С другой стороны, субъектность педагога, как способность преобразовывать не только педагогическую деятельность, но и собственную жизнедеятельность, в частности в области когнитивного здоровьесбережения, выступает значимым ресурсным фактором их когнитивного здоровья.

Результаты теоретического исследования позволили определить исследовательскую идею о том, что специально организованная образовательная деятельность может способствовать личностному и профессиональному саморазвитию как педагогических работников, так и их обучающихся.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключаются в том, что систематизация и обобщение подходов к сущности когнитивного здоровья и анализ психосоциальных факторов развития когнитивных расстройств позволили определить подходы к проектированию программы тренинга.

Практическая значимость определяется авторским подходом к разработке программы тренинга, которая может быть использована в практической деятельности психологов вузов.

Заключение. В рамках исследования проведен теоретический анализ имеющихся подходов к сущности когнитивного здоровья и психосоциальных факторов развития когнитивных расстройств, понятия субъектности педагогов, что позволило определить подходы к проектированию программы тренинга, обеспечивающей развитие субъектности педагогических работников вуза как ресурсного фактора когнитивного здоровья и средства личностного и профессионального саморазвития.

Теоретические и практические выводы данного исследования могут быть положены в основу психологического обеспечения когнитивного здоровья педагогов средней взрослости. Психологические меры по сопровождению профессиональной

деятельности должны быть направлены на развитие уровня субъектности и поддержание когнитивных функций.

Перспективным направлением дальнейших исследований является апробация разработан-

ной программы тренинга в образовательных организациях и оценка сформированной способности к самоорганизации в области когнитивного здоровьесбережения.

### **Список источников**

1. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности. Москва : МОДЭК, 2003. 214 с.
2. Александрова Н. Х. Субъектность на поздних этапах онтогенеза. Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000. 125 с.
3. Анцыферова Л. И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 3. С. 86–99.
4. Брушлинский А. В. Психология субъекта. Санкт-Петербург : Алетейя, 2003. 272 с.
5. Волкова Е. Н. Структура субъектности современного педагога. Мир психологии. 2023. № 2 (113). С. 52–60.
6. Волкова Е. Н. Субъектность педагога: теория и практика : автореф. Дисс. д-ра психол. наук. Москва: ПИРАО, 1998. 50с.
7. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1997. 480 с.
8. Маркова А. К. Психология труда учителя. Москва: Просвещение, 1993. 192 с.
9. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. Москва : Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. 200 с.
10. Романчук Н. П. Мозг человека и природа: современные регуляторы когнитивного здоровья и долголетия // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. № 6. С. 146–190. DOI: <https://doi.org/10.33619/2414-2948/67/21>.
11. Романчук Н. П., Пятин В. Ф., Волобуев А. Н. От электроэнцефалографии до позитронно-эмиссионной томографии: гибридные и комбинированные методы управления когнитивным мозгом // Образовательный вестник «Сознание». 2017. № 19 (8), С. 2–8.
12. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. Москва : Наука, 1997. 191 с.
13. Сергиенко Е. А. Проблема соотношения понятий субъекта и личности // Психологический журнал. 2013. № 34 (2). С. 5–16.
14. Серегина И. А. Психологическая структура субъектности как личностного свойства педагога : автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 1999. 24 с.
15. Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. Конструирование продуктивной старости: биологические, психологические и средовые факторы // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 1. С. 8–28.
16. Стрижицкая О. Ю. Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности: дис. д-ра психол. наук. Санкт-Петербург. 2018. 263 с.
17. Штерн Й., Ареназа-Уркихо Э.М., Бартрез-Фаз Д. [и др.] Определение и исследование когнитивного резерва, резерва мозга и поддержания мозга // *Alzheimer's&Dementia*. 2020. № 16 (9). С. 1305–1311.
18. Щукина М. А. Особенности развития субъектности личности в подростковом возрасте: автореф. дис. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004. 19 с.
19. Яшкова А. Н. Субъектность как психологическая предпосылка развития карьерной компетентности // Гуманитарные науки и образование. 2012. № 2. С. 116–119.
20. Wallin A., Kettunen P., Johansson P.M.[et al.] Cognitive medicine — a new approach in health care science // *BMC Psychiatry*. 2018. № 1 (42). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1615-0>.
21. Christensen H., Mackinnon A. The Association between mental, social and physical activity and cognitive performance in young and old subjects // *Age and Ageing*. 1993. Vol. 22. № 3. P. 175–182. DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/22.3.175>.

## References

1. Abulkhanova-Slavskaya KA. O sub'yektpsikhicheskoy deyatelnosti [On the subject of mental activity]. Moscow: MODEK, 2003. (In Russ.).
2. Aleksandrova NKh. Sub'yektnost' napozdnykh etapakh ontogeneza [Subjectivity at the late stages of ontogenesis]. Nizhny Novgorod: Nizhny Novgorod Humanitarian Center, 2000. (In Russ.)
3. Antsyferova LI. Psychology of old age: features of personality development in late adulthood. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal]. 2001;22(3): 86-99. (In Russ.).
4. Brushlinsky AV. Psikhologiya sub'yekta [Psychology of the subject]. St. Petersburg: Aleteya, 2003. (In Russ.).
5. Volkova EN. The structure of subjectivity of a modern teacher. *Mir psikhologii* [The world of psychology]. 2023;2(113):52-60. (In Russ.).
6. Volkova EN. Subjectivity of the teacher: theory and practice [abstract of dissertation]. Moscow: PIRAO, 1998. 50 p. (In Russ.).
7. Zimnyaya IA. Pedagogicheskaya psikhologiya [Pedagogical Psychology]. Rostov-on-Don: Phoenix, 1997. (In Russ.).
8. Markova AK. Psikhologiya truda uchitelya [Psychology of teacher's work]. Moscow: Education. 1993.(In Russ.).
9. Mitina LM. Psikhologiya professional'nogo razvitiya uchitelya [Psychology of professional development of a teacher]. Moscow: Flinta: Moscow Psychological and Social Institute. 1998. (In Russ.).
10. Romanchuk NP. The human brain and nature: modern regulators of cognitive health and longevity. *Byulleten' nauki i praktiki* [Bulletin of Science and Practice]. 2021;7(6):46-190. DOI: <https://doi.org/10.33619/2414-2948/67/21>. (In Russ.).
11. Romanchuk NP, Pyatin VF, Volobuev AN. From electroencephalography to positron emission tomography: hybrid and combined methods of cognitive brain control. *Obrazovatel'nyy vestnik «Soznaniye»* [Educational Bulletin «Consciousness»]. 2017;(19(8):2-8. (In Russ.).
12. Rubinstein SL. Cheloveki mir [Man and the World]. Moscow: Nauka, 1997. (In Russ.).
13. Sergienko EA. The problem of the relationship between the concepts of subject and personality. *Psikhologicheskii zhurnal*. [Psychological journal]. 2013;(34(2):5-16. (In Russ.).
14. Seregina IA. Psikhologicheskaya struktura sub'yektnosti kak lichnostnogo svoystva pedagoga [Psychological structure of subjectivity as a personal property of a teacher] : [abstract of dissertation]. Moscow, 1999. (In Russ.).
15. Strizhitskaya OYu., Petrash MD. Construction of productive old age: biological, psychological and environmental factors. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy]. 2022;30(1):8-28. (In Russ.).
16. Strizhitskaya OYu. Psikhologiya pozitivnogo stareniya : usloviya, faktory i sotsial'nyye efekty geroy-transtsendentnosti [Psychology of positive aging: conditions, factors and social effects of gerotranscendence] : [dissertation]. St. Petersburg, 2018. (In Russ.).
17. Stern J, Arenaza-Urquijo EM, Bartez-Faz D, et al. Definition and investigation of cognitive reserve, brain reserve, and brain maintenance. *Alzheimer's&Dementia*. 2020;16(9):1305-1311. (In Russ.).
18. Shchukina MA. Features of the development of personality subjectivity in adolescence : [abstract of dissertation]. St. Petersburg, 2004. (In Russ.).
19. Yashkova AN. Subjectivity as a psychological prerequisite for the development of career competence. *Gumanitarnyye nauki i obrazovaniye*. [Humanities and Education]. 2012;2:16-119.(In Russ.).
20. Wallin A, Kettunen P, Johansson PM. et al. Cognitive medicine — a new approach in health care science. *BMC Psychiatry*. 2018; 18(42). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1615-0>.
21. Christensen H., Mackinnon A. The Association between mental, social and physical activity and cognitive performance in young and old subjects. *Age and Ageing*. 1993;22(3):75-182. DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/22.3.175>.

### **Информация об авторах**

**И. А. Бобыкина** — доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой делового иностранного языка, факультет лингвистики и перевода.

**И. А. Трушина** — кандидат педагогических наук, доцент, директор Института образования и практической психологии, Челябинский государственный университет.

### **Information about the authors**

**I. A. Bobykina** — Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, head of the Department of Business Foreign language, faculty of linguistics and translation.

**I. A. Trushina** — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, dean of the Institute of Education and Practical Psychology, Chelyabinsk State University.

---

*Статья поступила в редакцию 21.10.2024;  
принята к публикации 10.11.2024.*

*The article was submitted 21.10.2024;  
accepted for publication 10.11.2024.*

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.