

УДК 332.122

DOI: 10.34670/AR.2023.64.56.025

Мак-карты как инструмент оценки и коррекции психологического здоровья преподавателей и студентов

Ванина Олеся Сергеевна

Старший преподаватель,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: ustimenko-o@mail.ru

Маркова Ольга Александровна

Старший преподаватель,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: ustimenko-o@mail.ru

Величко Татьяна Ивановна

Кандида биологических наук, доцент,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: tivelichko@mail.ru

Степанова Татьяна Валентиновна

Преподаватель,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: teacherstepanoff.tatiana2012@yandex.ru

Аннотация

Цель исследования – выявление эффективности использования метафорических ассоциативных карт как современного инструмента диагностики и коррекции психологического здоровья преподавателей и студентов. В статье рассматривается коррекция психологического здоровья обучающихся и преподавателей, работающих в формате дистанционной технологии, в частности. Научная новизна исследования состоит в том, что в нем впервые автором делается упор на самооценке преподавателями предмета «Физическая культура и спорт» и студентами своего психологического здоровья и работе по коррекции и самокоррекции

психологического здоровья с использованием метафорических ассоциативных карт. В результате было установлено, что метафорические ассоциативные карты способствуют решению возникшей ситуации, проблемы, а также проработки самооценки и коррекции последней, актуализируя психологические защиты, свойственные данной работе. Эмпирическое исследование, описанное в данной статье показало, что использования метафорических ассоциативных карт как современного инструмента диагностики и коррекции психологического здоровья преподавателей и студентов, позволяет, сохраняя уверенность в своих силах, избегать депрессии, поддерживать психологическое благополучие, более продуктивно реагировать на жизненные трудности и препятствия, проявляя упорство и решимость в преодолении последних, поскольку не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним.

Для цитирования в научных исследованиях

Ванина О.С., Маркова О.А., Величко Т.И., Степанова Т.В. Мак-карты как инструмент оценки и коррекции психологического здоровья преподавателей и студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 8А. С. 192-201. DOI: 10.34670/AR.2023.64.56.025

Ключевые слова

Психологическое здоровье преподавателей и студентов, метафорические ассоциативные карты, самооценка, рефлексия, дистанционная технология обучения.

Введение

Актуальность данного исследования. Образовательная среда учебных заведений, в целом, вузов, в частности, являясь калькой современного социума, отражает процессы глобализации, поликультурности, неопределенности, многополярности окружающего мира, разнообразие и противоречивость происходящих политических и социальных событий, тем самым повышая значимость деятельности работников просвещения, и, следовательно, ужесточает требования к преподавателям [Никифорова, 2019, 86].

Необходимо также принять как факт, что проявился новый системный подход к организации обучения: онлайн-образование, поскольку мир стал цифровым. Онлайн-образование – это не только новая возможность, которую социум получил благодаря развитию технологий, но и повышение интенсивности педагогической деятельности [Скорочкина, 2022, 14].

Среди характеристик психологического здоровья особое значение имеет совладающее, или копинг-поведение, помогающее не только преодолевать возникающие жизненные трудности с наименьшими для себя и окружающих потерями, но и разрабатывающее успешные стратегии адаптации к динамичным и непредсказуемым обстоятельствам, возникающим в процессе обучения, что становится устойчивым способом разрешения последующих проблем в будущем [Нартова, 2021, 23].

В образовательной среде личность преподавателя, с одной стороны, встречает помощь, поддержку, создаются условия для ее развития, но с другой стороны, педагог неизбежно сталкивается с трудностями и препятствиями, которые необходимо преодолевать.

Пандемия COVID-19, и связанные с ней карантинные мероприятия, в том числе, вынужденный переход на дистанционные технологии обучения, как и все прочие негативные

процессы глобального масштаба, отрицательно сказались на общепсихологическом состоянии людей и спровоцировали повышение тревожности, возникновение хронического стресса и прочих реактивных состояний [Кочетова, Климакова, 2021, 48].

Необходимо принять во внимание тот факт, что в текущий период субъективное благополучие становится не только своего рода мериллом качества жизни, но и внутренней инстанцией, регулирующей поведение и деятельность человека [Шамионов, Бескова, 2018, 8].

Для совладания со стрессами преподавателям необходимо не только самим использовать механизмы психологической защиты и копинг-поведения, но и помочь студентам сформировать такое защитное и совладающее поведение, которое будет не только адекватно возникающим трудностям, но и безопасно для самой личности и для ее социального окружения.

Одним из инструментов, помогающим формированию копинг-поведения являются метафорические ассоциативные карты (мак-карты), представляющие собою комплект карточек величиной с игральную карту или открытку, изображающие людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, абстрактные картины, тексты.

Вышеизложенное обуславливает актуальность темы данной статьи.

Целью статьи является обобщение опыта эмпирического исследования, проведенного на базе кафедры «Физическая культура и спорт» МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Цель исследования: оценка эффективности использования разработанных автором комплекта метафорических ассоциативных карт как для диагностики и самодиагностики состояния психического здоровья преподавателей и студентов, так и для коррекции иди самокоррекции психологического здоровья участников образовательного процесса.

Объектом исследования являлся процесс оценивание психологического здоровья преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт» МГТУ им. Н.Э. Баумана при работе в формате технологии дистанционного обучения.

Предмет исследования: комплект разработанных автором метафорических ассоциативных карт как инструмент в методике оценивание психологического здоровья преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт» МГТУ им. Н.Э. Баумана.

В начале исследования была выдвинута следующая *гипотеза*: использование комплекта разработанных автором метафорических ассоциативных карт способствует повышению качества и объективности оценки и самооценки психологического здоровья преподавателей кафедры и студентов, а также помогает работе по коррекции и самокоррекции психологического здоровья.

В соответствии с поставленной целью исследования, выдвинутой гипотезой, выбранными объектом и предметом, были определены следующие *задачи* исследования:

- проанализировать научную литературу, посвященную теме исследования;
- на добровольной основе из числа преподавателей и студентов сформировать три группы: группу А, работающую с проективной методикой «Дерево» Джона Лампена и группу В, работающую с МАК-картами, остальных преподавателей и студентов рассматривать как контрольную группу;
- разработать, в соответствии с алгоритмом, авторский комплект МАК-карт [Милорадова. Попова, 2016, 152-156];
- определить методику использования разработанных автором комплекта метафорических ассоциативных карт
- провести консультации по обучению преподавателей навыкам работы с метафорическими ассоциативными картами;

- провести эмпирическое исследование по оценке эффективности использования авторских МАК – карт;
- проанализировать и обобщить результаты эмпирического исследования.

Материалом для исследования являются следующие работы, перечисленные ниже и составляющие теоретическую базу исследования, среди которых научный труд выдающегося советского психолога, Л.С. Выготского, впервые связавшего воедино педагогику и психологию, научные труды современных ученых и печатные работы современных практикующих психологов.

Выготский Л.С. Психология искусства. СПб., 2021.

Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. М.: MACards, 2021.

Калакуцкая А.А. Проблемы использования метафорических ассоциативных карт в диагностической работе психолога и пути их решения // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы. Екатеринбург, 2022.

Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2021.

Милорадова Н.Е. Попова Г.В. Об алгоритме создания новых колод метафорических ассоциативных карт // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016.

Нартова С.И. Развитие копинг-стратегии поведения участников образовательного процесса // Педагогическое образование. Новые вызовы и цели. Часть V. Казань, 2021.

Никифорова Д.М. Внешние факторы защитного и совладающего поведения педагогов в образовательной среде // Педагогическое образование в России, 2019.

Никифорова Д.М. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе педагога – психолога // Психология психических состояний. Казань, 2017

Скорочкина Т.С. #Онлайн: как учить и учиться в онлайн. М.: Феникс, 2022.

Толстая С.В. Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании. М., 2019.

Фишман Б.Е. и др. Оценка состояния субъективного благополучия преподавателей вуза в профессиональной деятельности // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2020.

Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018.

Эрнст Г.Г. Метафорические ассоциативные карты в работе психолога как инструмент диагностики и коррекции самооценки // Аллея Науки. 2020.

Эллис Альберт, Тафрейт Раймонд Чип. Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией. СПб., 2021.

В исследовании применялся социологический метод слабоструктурированного интервью, результаты которого с помощью статистического метода переводились в цифровой формат.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его материалов в практике работы преподавателей высшей школы.

Обсуждение и результаты

Профессиональная педагогическая деятельность в литературе до недавнего времени рассматривалась, преимущественно, с позиций описания присущих ей функций, исполнителем которых является педагог.

Следует подчеркнуть, что подобное описание одностороннее, поскольку игнорирует человеческую сущность педагогической деятельности, что приводит к искаженному, редуцированному представлению о ней.

Преподавателю высшей школы, в частности, как и педагогу, в целом, необходим личный ресурс, обусловленный не только профессиональными компетенциями, но и личностными ценностными качествами и стремлениями, из которого черпаются мотивация и энергия, необходимые для осуществления профессиональной педагогической деятельности.

Таковым личным ресурсом является субъективное благополучие в педагогической деятельности и психологическое здоровье, существенно влияющие на самооценку преподавателя, на взаимоотношения, возникающие при взаимодействии участников образовательного процесса и, в конечном счете, на качество образовательной деятельности.

Специалисты указывают: в процессе работы с метафорическими ассоциативными картами снижается уровень тревожности, что помогает преодолеть внутренние защиты и отыскать ответы на волнующие вопросы, создать безопасную обстановку для самораскрытия даже на начальных стадиях работы [Елисеева, 2023, 10].

Исходя из анализа научной литературы по тематике исследования, можно сделать вывод, что факторами, влияющими на срабатывание защитных и, в большей степени, совладающих стратегий для преподавателей являются следующие: возможности профессионального совершенствования и саморазвития, безопасность образовательной среды, эмоциональная удовлетворенность образовательной средой, межличностные отношения в образовательной среде [Никифорова, 2017, 132].

Поскольку субъективное благополучие в педагогической деятельности и психологическое здоровье характеризуют внутреннее состояние преподавателя вуза, то и ощущаются лишь им, следовательно, эмпирические данные о состоянии субъективного благополучия можно получить только от самих преподавателей, минимизируя при этом риски когнитивных искажений. Безопасным инструментом, позволяющим получать указанные эмпирические данные, являются метафорические ассоциативные карты.

Помимо сказанного ранее, хотелось бы подчеркнуть, что в процессе работы с метафорическими ассоциативными картами актуализируются такие психологические защиты, как проекция, идентификация и вытеснение.

Проекция побуждает педагога рассмотреть в карточке собственные комплексы, мотивы, чувства, эмоции, ценности, потребности и прочее, которые, возможно, не хочется видеть в себе, но которые проецируются на окружение в социуме.

Идентификация себя и ситуации, в которую погружен преподаватель, с ситуациями и участниками изображения на карточке содействует переносу на художественный образ собственных качеств, желаний, мотивов, эмоций, проблем.

Вытеснение представляет собою процесс, при котором негативная сторона личности помещается в бессознательное и удерживается там [Эрнст, 2020].

Выдающийся советский психолог, впервые связавший педагогику и психологию, Л.С. Выготский писал: «...Мы не только толкуем по-разному художественные произведения, но и по-разному их переживаем» [Выготский, 2021, 58].

Следовательно, комплект метафорических ассоциативных карт представляют собою определенную концепцию функционирования индивидуума в социуме, которая личностно воспринята автором комплекта и предложена для понимания определенной сферы отношений, технологически воплощенная автором комплекта посредством рисунков, репродукций,

фотографий, графических изображений и слов [Дмитриева, Буравцова, 26].

Первый комплект МАК-карт, получивший название «ОН» от английского междометия, обозначающего удивление, был создан в 1975 году художником Эли Раманом. Психотерапевт Джо Шлихтер разработал правила и принципы использования МАК-карт как психологического инструмента. В 1983 году Моритц Эгетмейер увидел в картах «ОН» инструмент, с помощью которого можно было бы подтолкнуть клиента к откровенному разговору [Калакуцкая, 2022, 69-70].

В России карты появились не так давно, но быстро становятся популярным, востребованным и, что наиболее важно, безопасным инструментом, при работе с проблемами психологического характера причем наблюдается устойчивая создания авторских креативных комплектов, как универсальных, так и специальных [Никифорова, 2019, 133].

В результате анализа, обобщения и систематизации опыта работы научных работников и практикующих психологов с метафорическими картами, изложенного в печатных трудах, было принято решение разработать специализированный комплект метафорических ассоциативных карт и авторское упражнение «Я спортсмен, я справлюсь».

Поскольку было необходимо сделать комплект лично направленным на преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт» и студентов, обучающихся на указанной кафедре, было принято решение создать комплект, не имеющего возрастных и тендерных ограничений, состоящего из трех блоков по 25 карточек каждый. Карточки должны отвечать следующим критериям:

- содержать изображения тренеров и спортсменов в различных ситуациях: радости, сомнения, тревоги, огорчения и прочих;
- карточки с текстом должны содержать сообщения, состоящие из слов и выражений, с большой частотностью, встречающихся в переписке преподавателей со студентами в социальных сетях и мессенджерах;
- мотивационные карточки создать в соответствии с требованиями ученых [Толстая, 2019, 37-40].

Упражнение «*Я спортсмен, я справлюсь*» разработано в соответствии с алгоритмом работы с МАК-картами [там же, 90-92; Милорадова. Попова, 2016, 152-156].

Данное психологическое упражнение заключается в следующем:

- 1) преподавателем, студентом или целой группой выбирается портретная карточка с изображением спортсмена или тренера, испытывающего, по их мнению, сходные эмоции или пребывающего в схожем психологическом состоянии или настроении;
- 2) далее этим же человеком или группой выбираются карточка со словами, характеризующими данный момент, при этом количество выборов неограниченно;
- 3) карточки распределяются по группам: «*Позитив*», те, что радуют, и «*Негатив*», те, что хочется изменить; данная сортировка карточек дает информацию и четко показывает отношение индивидуумов к своей позиции в данной ситуации или к данной проблеме;
- 4) проводится анализ, какие качества необходимы для изменения ситуации к лучшему, подбирается к портретной карточке с изображением спортсмена «*Сейчас так*» портретная карточка «*Хочу так*», при этом количество выборов неограниченно;
- 5) проводится работа над вопросом: «*Что я должен (на) сделать, что бы стало «Хочу так?»*», если не получается дать ответ самостоятельно, можно попытаться вытянуть карточки-подсказки наугад и постараться интерпретировать, или обратиться за помощью к коллегам, родным, друзьям.

Таким образом, метафорические ассоциативные способствуют решению возникшей ситуации, проблемы, а также проработки самооценки и коррекции последней, актуализируя психологические защиты, свойственные данной работе.

Для диагностики состояния субъективного благополучия, как показывает анализ научной литературы, в известных методиках используют совокупность конкретных высказываний, предложенных респондентам, которые респонденты оценивают по степени своего согласия с каждым высказыванием. Затем оценки группируются в кластеры, совокупность которых образует структуру субъективного благополучия [Фишман и др., 2020, 111].

Для проверки гипотезы исследования был избран социологический метод слабоструктурированного интервью, результаты которого с помощью статистического метода переводились в цифровой формат.

Заключение

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

Респонденты группы В, работавшие с МАК-картами, показали более высокую степень субъективного благополучия: 93% против 69% в группе А, работавшими по тесту «Дерево», и 58% в контрольной группе;

94% всех респондентов, принимавших участие в эмпирическом исследовании, заявили о продолжении использования метафорических ассоциативных карт или желании обучиться приемам для повышения самооценки, принятия решения, для обучения студентов и родных механизмам психологической защиты.

Таким образом, эмпирическое исследование, описанное в данной статье показало, что использования метафорических ассоциативных карт как современного инструмента диагностики и коррекции психологического здоровья преподавателей и студентов, позволяет, сохраняя уверенность в своих силах, избегать депрессии, поддерживать психологическое благополучие, более продуктивно реагировать на жизненные трудности и препятствия, проявляя упорство и решимость в преодолении последних, поскольку не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним [Эллис, Тафрейт, 2021, 11].

Библиография

1. Выготский Л.С. Психология искусства. СПб., 2021. 448 с.
2. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. М.: МАCards, 2021. 228 с.
3. Елисеева Е.Ю. МАКоучинг. 55 техник работы с метафорическими ассоциативными картами. М.: АСТ, 2023. 272 с.
4. Калакуцкая А.А. Проблемы использования метафорических ассоциативных карт в диагностической работе психолога и пути их решения // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы. Екатеринбург, 2022. Том 2. С. 69-72.
5. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 48-56. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100105>
6. Милорадова Н.Е., Попова Г.В. Об алгоритме создания новых колод метафорических ассоциативных карт // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 3. С. 150-160.
7. Нартова С.И. Развитие копинг-стратегии поведения участников образовательного процесса // Педагогическое образование. Новые вызовы и цели. Казань, 2021. Ч. 4. С. 22-30.
8. Никифорова Д.М. Внешние факторы защитного и совладающего поведения педагогов в образовательной среде // Педагогическое образование в России. 2019. № 2. С. 85-90. DOI 10.26170/po19-02-11

9. Никифорова Д.М. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе педагога – психолога // Психология психических состояний. Казань, 2017. Вып. 11. С. 132-133.
10. Скорочкина Т.С. #Онлайн: как учить и учиться в онлайн. М.: Феникс, 2022. 253 с.
11. Толстая С.В. Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании. М., 2019. 260 с.
12. Фишман Б.Е. и др. Оценка состояния субъективного благополучия преподавателей вуза в профессиональной деятельности // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2020. № 4 (41). С. 110-125.
13. Шамянов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 60. С. 8-20.
14. Эрнст Г.Г. Метафорические ассоциативные карты в работе психолога как инструмент диагностики и коррекции самооценки // Аллея Науки. 2020. № 2 (41). URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/3February2020/METAFORICHESKIE%20ASSOCIATIVNYE%20KARTY%20V%20RABOTE%20PSIHOLOGA%20KAK%20INSTRUMENT%20DIAGNOSTIKI%20I%20KORREKЦИИ%20SAMOOCENKI.pdf
15. Эллис А., Тафрейт Р.Ч. Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией. СПб.: Питер, 2021. 240 с.

Mack-cards as a tool for assessing and correcting the psychological health of teachers and students

Olesya S. Vanina

Senior Lecturer,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: ustimenko-o@mail.ru

Ol'ga A. Markova

Senior Lecturer,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: ustimenko-o@mail.ru

Tat'yana I. Velichko

PhD in Biology,
Associate Professor,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: tivelichko@mail.ru

Tat'yana V. Stepanova

Lecturer,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: stepanoff.tatiana2012@yandex.ru

Abstract

The purpose of the study is to identify the effectiveness of using metaphorical associative maps as a modern tool for diagnosing and correcting the psychological health of teachers and students. The article discusses the correction of the psychological health of teachers and trainees, in general, and teachers working in the format of distance technology, in particular. The scientific novelty of the study consists in the fact that for the first time the author focuses on the self-assessment by teachers of the subject "Physical Education and Sports" and students of their psychological health and work on the correction and self-correction of psychological health using metaphorical associative maps. As a result, it has been found that metaphorical associative maps contribute to the solution of the situation, the problem, as well as the study of self-esteem and correction of the latter, actualizing the psychological defenses inherent in this work. The empirical research described in this article has shown that the use of metaphorical associative cards as a modern tool for diagnosing and correcting the psychological health of teachers and students allows, while maintaining self-confidence, to avoid depression, maintain psychological well-being, and respond more productively to life's difficulties and obstacles, showing persistence and determination in overcoming the latter, since it is not circumstances that cause suffering to a person, but he himself through his attitude towards them.

For citation

Vanina O.S., Markova O.A., Velichko T.I., Stepanova T.V. (2023) Mak-karty kak instrument otsenki i korrektsii psikhologicheskogo zdorov'ya prepodavatelei i studentov [Mack-cards as a tool for assessing and correcting the psychological health of teachers and students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (8A), pp. 192-201. DOI: 10.34670/AR.2023.64.56.025

Keywords

Psychological health of teachers, metaphorical associative card, self-assessment, reflection, distant learning technology.

References

1. Dmitrieva N.V., Buravtsova N.V. (2021) *Metaforicheskie karty v prostranstve konsul'tirovaniya i psikhoterapii* [Metaphorical maps in the space of counseling and psychotherapy]. Moscow: MACards Publ.
2. Eliseeva E.Yu. (2023) *MAKouching. 55 tekhnik raboty s metaforicheskimi assotsiativnymi kartami* [MACoaching. 55 techniques for working with metaphorical associative maps]. Moscow: AST Publ.
3. Ellis A., Tafrate R.C. (2021) *Upravlenie gnevom. Kak ne vykhodit' iz sebya, spokojno reagirovat' na vse i spravit'sya s samoi razrushitel'noi emotsiei* [Anger Management: The complete treatment guidebook for practitioners]. St. Petersburg: Piter Publ.
4. Ernst G.G. (2020) Metaforicheskie assotsiativnye karty v rabote psikhologa kak instrument diagnostiki i korrektsii samootsenki [Metaphorical associative maps in the work of a psychologist as a tool for diagnosing and correcting self-esteem]. *Alleya Nauki* [Science Alley], 2 (41). Available at: https://alley-science.ru/domains_data/files/3February2020/METAFORICHESKIE%20ASSOCIATIVNYE%20KARTY%20V%20RABOTE%20PSIHOLOGA%20KAK%20INSTRUMENT%20DIAGNOSTIKI%20I%20KORREKЦИИ%20SAMOOTSENKI.pdf [Accessed 09/09/2023]
5. Fishman B.E. et al. (2020) Otsenka sostoyaniya sub'ektivnogo blagopoluchiya prepodavatelei vuza v professional'noi deyatel'nosti [Assessment of the state of subjective well-being of university teachers in professional activities]. *Vestnik PGU im. Sholom-Aleikhema* [Bulletin of the Amur State University], 4 (41), pp. 110-125.
6. Kalakutskaya A.A. (2022) Problemy ispol'zovaniya metaforicheskikh assotsiativnykh kart v diagnosticheskoi rabote psikhologa i puti ikh resheniya [Problems of using metaphorical associative maps in the diagnostic work of a psychologist and ways to solve them]. In: *Psikhologiya segodnya: aktual'nye issledovaniya i perspektivy* [Psychology today: current research and prospects]. Yekaterinburg. Vol. 2.

7. Kochetova Yu.A., Klimakova M.V. (2021) Issledovaniya psikhicheskogo sostoyaniya lyudei v usloviyakh pandemii COVID-19 [Research on the mental state of people during the COVID-19 pandemic]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* [Modern foreign psychology], 10, 1, pp. 48-56. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100105>
8. Miloradova N.E., Popova G.V. (2016) Ob algoritme sozdaniya novykh kolod metaforicheskikh assotsiativnykh kart [On the algorithm for creating new decks of metaphorical associative cards]. *Vestnik po pedagogike i psikhologii Yuzhnoi Sibiri* [Bulletin of Pedagogy and Psychology of Southern Siberia], 3, pp. 150-160.
9. Nartova S.I. (2021) Razvitie koping-strategii povedeniya uchastnikov obrazovatel'nogo protsessa [Development of coping strategies of behavior of participants in the educational process]. In: *Pedagogicheskoe obrazovanie. Novye vyzovy i tseli* [Pedagogical education. New challenges and goals]. Kazan. Part 4.
10. Nikiforova D.M. (2017) Metaforicheskie assotsiativnye karty kak instrument v rabote pedagoga – psikhologa [Metaphorical associative maps as a tool in the work of a teacher-psychologist]. In: *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii* [Psychology of mental states]. Kazan. Is. 11.
11. Nikiforova D.M. (2019) Vneshnie faktory zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya pedagogov v obrazovatel'noi srede [External factors of protective and coping behavior of teachers in the educational environment]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical education in Russia], 2, pp. 85-90. DOI 10.26170/po19-02-11
12. Shamionov R.M., Beskova T.V. (2018) Metodika diagnostiki sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti [Methodology for diagnosing subjective well-being of an individual]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Research], 11, 60, pp. 8-20.
13. Skorochkina T.S. (2022) #Onlaif: kak uchit' i uchit'sya v onlaine [#Onlife: how to teach and study online]. Moscow: Feniks Publ.
14. Tolstaya S.V. (2019) *Metaforicheskie assotsiativnye karty v semeinom konsul'tirovanii* [Metaphorical associative cards in family counseling]. Moscow.
15. Vygotskii L.S. (2021) *Psikhologiya iskusstva* [Psychology of art]. St. Petersburg.