



Психологическая наука на службе у педагога

СПЕЦИФИКА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН, РАБОТАЮЩИХ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ



А. А. НИКИТИНА,
кандидат психологических наук, доцент
кафедры практической психологии НГПУ
им. К. Минина
aleksa-nik08@mail.ru



К. Э. РЫТОВА,
магистр психологии
ksenyaschastlivaya@icloud.com

В статье рассматриваются особенности и взаимосвязь ценностных ориентаций и профессионального выгорания у молодых женщин в возрасте от 27 до 37 лет, работающих в сфере образования. В ходе предпринятого авторами исследования были выявлены обратная корреляционная зависимость между ценностными ориентациями и профессиональным выгоранием, а также статистически значимые различия в выраженности изучаемых феноменов у учителей общеобразовательных школ и преподавателей высших учебных заведений. Представленное эмпирическое исследование позволяет дополнить социально-психологический портрет российского педагога.

The article deals with the peculiarities of value orientations and professional burnout in young women aged 27 to 37 years working in the education sphere and interrelation between them. In the course of the study inverse correlation dependence between value orientations and professional burnout, as well as statistically significant differences in expression of the studied phenomena in secondary school teachers and teachers of higher educational institutions have been revealed. The presented empirical research allows to complete a Russian teacher's socio-psychological portrait.

Ключевые слова: *ценностные ориентации, синдром профессионального выгорания, женщины, школа, высшие учебные заведения*

Key words: *value orientations, professional burnout syndrome, women, school, higher educational institutions*

Вопрос сохранения психологического здоровья всех участников образовательного процесса становится сегодня одним из актуальных. Безусловно, когда педагог будет физически и психологически здоров, он сможет более эффективно выполнять свои прямые обязанности, стремиться к самосовершенствованию и достижению положительных результатов в профессиональной деятельности. Для этого педагогу необходимо быть психологически устойчивым к негативным влияниям со стороны, способным осознавать и развивать ценностно-смысловую сферу своей профессиональной деятельности, а также заниматься профилактикой собственного эмоционального выгорания.

При возникновении *синдрома профессионального (эмоционального) выгорания* исследователи прежде всего отмечают деформацию эмоциональной сферы личности (Г. Фрейндберг, К. Маслач, С. Джексон, Г. Селье и др.). Многие ученые высказывают мнение о *многоуровневости* синдрома эмоционального выгорания (Т. В. Большакова, М. В. Борисова, М. Буриш, Е. К. Веселова, Н. Е. Водопьянова, В. Е. Орел, Е. Г. Ожогова, А. А. Рукавишников и др.). Сбой работы организма начинается с небольшой усталости, а заканчивается депрессией, ощущением бессмысленности жизни и психосоматическими заболеваниями. Также наблюдаются изменения в ценностно-смысловой сфере: наступает кризис ценностных ориентаций, появляются внутриличностные конфликты и сильная зависимость от работы, а затем — разочарование в своих профессиональных идеалах.

Ценностные ориентации представляют собой важнейший компонент, регулирующий деятельность и поведение преподавателя, определяющий его

стрессоустойчивость, педагогическую позицию и обеспечивающий должный уровень профессиональной и личностной культуры. При анализе ценностей женщины-преподавателя существующие стереотипы, связанные с профессиональным самоопределением и культурой педагога, дополняются гендерными стереотипами. В некоторых исследованиях отмечается тенденция к преобразованию и реструктуризации ценностных ориентаций женщин, работающих в образовательных организациях различного уровня [8].

О. М. Краснорядцева обосновывает значение личностных ценностей в детерминации поведения личности, тем самым определяя суть и характер ее профессиональной деятельности [7]. Благоприятным развитием личности считается совпадение смысла жизни и профессии.

По мнению Ю. В. Новожиловой, профессиональное развитие сопровождается расширением смысловых границ, достижением равновесия социальных и личностных ценностей и обретением смысла в профессиональной сфере [9].

Известный советский и российский психолог Л. И. Анцыферова указывает на то, что большое значение имеет максимальное развитие в профессиональной сфере, следовательно, для высококвалифицированного специалиста эта значимость становится смыслом жизни. Вовлеченность профессионала в трудовую деятельность говорит о том, что работа стала для него главной ценностью и способом самоактуализации [1].

По мнению К. В. Карпинского, в случае когда личность полностью погружается в профессиональную деятельность и считает ее смыслом жизни, возможны негативные последствия для гармоничного развития. Продуктивное личностное развитие наблю-

дается при сохранении мотивов и ценностей не только в профессиональной сфере, но и в повседневной жизни [6]. При этом К. В. Карпинский выделяет и другую сторону взаимодействия профессиональной сферы и жизненного смысла в развитии личности: если профессиональная деятельность не занимает центрального места в жизни, то в этом случае жизненные ценности формируются и реализуются в другой сфере, не затрагивая профессиональную. Таким образом, можно говорить об отчуждении личности от профессионального труда в экзистенциальном смысле [6].

Экзистенциальный аспект отчуждения означает, что личность воспринимает профессиональную деятельность в рамках жизненного пути как бесполезный труд, выполняемый не по личным желаниям, а для соответствия социальным нормам, и единственный плюс от работы человек видит в зарабатывании денег.

Следует отметить, что под влиянием возрастных и жизненных кризисов, бытовых сложностей, условий трудовой деятельности и личностных особенностей ценностная система личности может *основательно меняться* в течение жизни.

Ценности и смыслы, выступая регулятором профессиональной сферы и фактором, обуславливающим профессиональное

развитие (или остановку), обеспечивают самореализацию личности как в профессиональной, так и в повседневной жизни, либо становятся причиной неудовлетворенности и разочарования в выбранной профессии.

Последнее грозит потерей жизненных смыслов и моральным истощением, что ведет к профессиональному эмоциональному выгоранию. При этом взаимосвязь профессионального выгорания и ценностно-смысловой сферы имеет две стороны:

✓ невыраженная роль профессиональных ценностей может привести к

формированию синдрома эмоционального выгорания;

✓ невозможность эмоционально-нравственной идентификации собственной личности и изменение ценностей и смыслов индивида является проявлением выгорания.

Заметим, что кроме преподавателей взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и ценностных ориентаций личности выявлена у представителей так называемых «помогающих» профессий (например, в исследовании С. А. Гапоновой, И. А. Майоровой и С. Г. Ловкова прослеживается связь между ценностями, принимаемыми человеком, и развитием синдрома эмоционального выгорания у врачей [3]).

В диссертационной работе Е. Г. Ожоговой установлено, что гармоничное соотношение в системе смысло-жизненных ориентаций удовлетворенность жизнью коррелирует с низким уровнем выраженности синдрома психического выгорания у педагогов общеобразовательных школ [10].

В исследовании А. В. Поначугина у преподавателей вузов было выявлено наличие определенных личностных качеств, способствующих формированию и развитию эмоционального выгорания. Кроме того, автор отмечает, что к профессиональным и личностным деформациям, в том числе и к эмоциональному выгоранию, приводит утрата жизненного смысла [11].

В последнее десятилетие в отечественной психологии и педагогике школьный учитель и преподаватель вуза все чаще вызывают интерес исследователей. Так, выявляется трансформация ролей учителя в связи с цифровизацией образования (Е. Ю. Илалтдинова, С. В. Фролова Е. Г. Калинин, И. Н. Лескина) [4; 5]; изучаются ожидания родителей по отношению к роли современного учителя (Л. Э. Семенова, В. Э. Семенова) [12]; анализируются особенности формирования имиджевой компетентности преподавателя вуза (Е. Ю. Сысоева) [14] и др. Кроме того, поднимаются важные вопросы, касающиеся психологи-

Ценности и смыслы, выступая регулятором профессиональной сферы и фактором, обуславливающим профессиональное развитие (или остановку), обеспечивают самореализацию личности как в профессиональной, так и в повседневной жизни

ческого благополучия и здоровья учителей и преподавателей вузов.

По общему мнению исследователей, психологическое здоровье педагога — основа эффективной работы современной образовательной организации, поэтому, как точно подмечено Л. В. Сорокиной и О. А. Поповой, «проблему психологического здоровья педагога по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как именно от него в большей степени зависит здоровье подрастающего поколения» [13, с. 797]. В эмпирическом исследовании цитируемых авторов было выявлено, что педагоги, обладающие оптимальным уровнем психологического здоровья, демонстрируют гармоничные супружеские отношения, высокую социальную и профессиональную активность. Учителя с низким уровнем психологического здоровья, как правило, имеют низкий уровень физического здоровья, неудовлетворенность качеством жизни, дисгармоничные супружеские отношения, низкую социальную активность, много времени проводят на работе и мало — с семьей, при этом из-за высоких нагрузок и перенапряжения у педагогов данной группы пропадает желание работать [13].

Р. М. Хусаинова в своем диссертационном исследовании обнаружила, что выраженность показателей уровней психологического здоровья меняется «в зависимости от возраста и стажа педагогической деятельности: значения показателей психологического уровня доминируют во всех выделенных группах, социального — падают со стажем и возрастом, а физического — высоки в начале профессиональной деятельности, падают в среднем возрасте и вновь возрастают к возрасту поздней зрелости» [15, с. 19].

В связи с тем, что исследований, направленных на изучение специфики проявлений синдрома эмоционального выгорания, детерминирующих факторов и роли смысложизненных ориентаций и ценностей в его развитии у женщин, работаю-

щих в системе образования, на наш взгляд, недостаточно, мы решили внести свой вклад в изучение обозначенной проблемы, поставив перед собой следующие задачи:

- ✓ выявить особенности структуры синдрома эмоционального выгорания у учителей школ и преподавателей высших учебных заведений;

- ✓ эмпирически исследовать ценностно-смысловую сферу личности педагогов;

- ✓ провести сравнительный анализ выраженности эмоционального выгорания и ценностных ориентаций женщин — преподавателей школ и вузов;

- ✓ проследить взаимосвязь ценностных ориентаций и эмоционального выгорания у педагогов.

Участниками исследования стали 60 молодых женщин-педагогов в возрасте от 27 до 37 лет, работающих в образовательной сфере не менее 5 лет (не имеющих опыта работы в образовательных организациях другого уровня), из них:

- ✓ 30 респондентов являются учителями средних и старших классов общеобразовательных школ и имеют стаж работы от 5 до 10 лет (11 человек), от 11 до 15 лет (19 человек);

- ✓ 30 — преподают в различных высших учебных заведениях Нижнего Новгорода и имеют стаж работы в вузах от 5 до 10 лет (13 человек), от 11 до 15 лет (17 человек).

В исследовании были использованы:

- ✓ опросник терминальных ценностей И. Сенина (для изучения ценностных ориентаций);

- ✓ методика «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева;

- ✓ методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко;

- ✓ методы математической обработки (t -критерий Стьюдента и метод ранговой корреляции Спирмена).

В таблице 1 представлен сравнитель-

По общему мнению исследователей, психологическое здоровье педагога — основа эффективной работы современной образовательной организации

ный анализ ценностных ориентаций школьных учителей и преподавателей вузов (средние значения стенов по группам и

результаты математической обработки «сырых» средних баллов с помощью *t*-критерия Стьюдента).

Таблица 1

Сравнительный анализ ценностных ориентаций учителей общеобразовательных школ и преподавателей высших учебных заведений

| Терминальные ценности | Преподаватели вузов | Преподаватели СОШ | Значения <i>t</i> -критерия Стьюдента |
|---|---------------------|-------------------|---------------------------------------|
| Собственный престиж | 4,73 | 2,47 | 1,32 |
| Высокое материальное положение | 6,1 | 5,37 | 0,78 |
| Креативность | 6,03 | 2,8 | 2,14* |
| Активные социальные контакты | 4,73 | 5,13 | 0,27 |
| Саморазвитие | 5,73 | 3,4 | 1,69 |
| Достижения | 8,13 | 4,1 | 2,21* |
| Духовное удовлетворение | 5,2 | 2,3 | 1,82 |
| Сохранение собственной индивидуальности | 9,43 | 2,13 | 4,72* |
| Профессиональная жизнь | 6,57 | 1,97 | 2,7* |
| Обучение и образование | 9 | 1,63 | 5,92* |
| Семейная жизнь | 4,17 | 4,97 | 0,45 |
| Общественная жизнь | 7,33 | 4,17 | 2,8* |
| Увлечения | 5,93 | 4 | 1,29 |

Примечание: * — достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$.

В списке терминальных ценностей школьных педагогов лидируют «высокое материальное положение» (5,37) и «активные социальные контакты» (5,13). Приоритетными жизненными сферами являются «семейная жизнь» (4,97), «общественная жизнь» (4,17), «увлечения» (4).

Парадоксально, что профессиональная и образовательная сферы занимают в рейтинге ценностных ориентаций преподавателей школ последние места (1,97 и 1,63 соответственно). Это может свидетельствовать о низкой профессиональной мотивации, отсутствии заинтересованности в работе и профессиональном росте. Одной из причин подобной ситуации, возможно, является недостаточная государственная поддержка школьных учителей, отсутствие перспектив карьерного роста, невысокие

заработные платы с низким коэффициентом премирования.

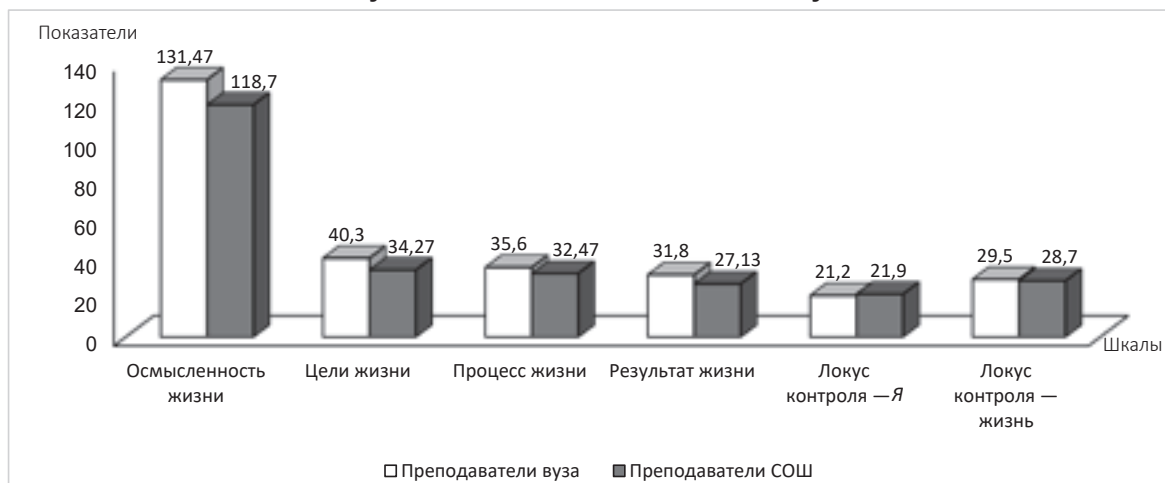
Проведенный анализ показывает, что для преподавателей высших учебных заведений первостепенное значение имеют такие терминальные ценности, как «достижения» (8,13) и «собственная индивидуальность» (9,43). Таким образом, для большинства респондентов данной группы принципиально сохранить собственную индивидуальность, свои взгляды, убеждения, стиль жизни, как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. Немаловажную роль для преподавателей вузов играют «креативность» (6,03) и «высокое материальное положение» (6,1).

Согласно таблице 1, различия между группами женщин, работающих на разных ступенях образования, являются статисти-

чески достоверными по показателям шкал «креативность», «достижения», «сохранение собственной индивидуальности», «профессиональная жизнь», «обучение

и образование», «общественная жизнь». Ниже на диаграмме представлены результаты теста «Смыслоразностные ориентации» Д. А. Леонтьева.

Сравнительный анализ смыслоразностных ориентаций преподавателей высших учебных заведений и школьных учителей



Если сравнить результаты, полученные при опросе учителей общеобразовательных школ и преподавателей высших учебных заведений, то можно увидеть, что по большинству показателей разница незначительная, при этом все значения находятся в пределах средней возрастной нормы. Следовательно, все респонденты имеют адекватное представление о своей личности, контролируют свою жизнь, свободно принимают решения и воплощают их.

Статистически значимые различия были выявлены только по шкале «цели в жизни» (t -критерий = 2,21, при $p < 0,05$). Небольшие различия между группами проявляются по шкалам «осмысленность жизни» и «цели жизни», свидетельствующие о том, что у преподавателей вузов осмысленность жизни выражена чуть больше.

Диагностику уровня эмоционального выгорания женщин-педагогов мы проводили с помощью методики В. Бойко. По мнению ее автора, стресс имеет три фазы развития:

✓ нервное (тревожное) напряжение —

его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность и т. д.;

✓ резистенция, то есть сопротивление, — человек пытается оградить себя от неприятных впечатлений;

✓ истощение — оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным [2].

По итогам анализа выраженности эмоционального выгорания можем констатировать, что признаки синдрома выявлены в обеих группах.

У школьных учителей определена *средняя степень* эмоционального выгорания, выражающаяся в отчаянии, негодовании, состоянии эмоционально-интеллектуального ступора. Только 23 % участников нашего исследования из числа школьных педагогов не испытывают признаков эмоционального выгорания, остальные находятся на том или ином этапе эмоционального выгорания: 17 % — на начальном,

50 % — на этапе сопротивления, 10 % — в стадии истощения, при этом особенно ярко выражен эмоциональный дефицит, когда педагог перестает сочувствовать, сопереживать и, как следствие, — не способен прийти на помощь. Данные факты достаточно тревожны, особенно если учитывать, что выборку нашего исследования составили молодые женщины, проработавшие в школе от 5 до 15 лет. Признаки истощения наблюдаются у педагогов со стажем работы 11—15 лет, что говорит о тенденции к «омоложению» синдрома профессионального выгорания у работников образовательной сферы.

Среди преподавателей вузов 53 % опрошенных не испытывают признаков эмоционально выгорания, 33 % находятся на первой стадии, 23 % — в стадии резистенции. Примечательно, что в данной подгруппе нет педагогов, находящихся на стадии истощения. Это свидетельствует о том, что женщины-преподаватели подвержены в своей профессиональной деятель-

ности воздействию трудноустраняемых психотравмирующих факторов, однако они осознают свои переживания и справляются с ними. В целом выраженность показателя общего эмоционального выгорания у преподавателей вузов невысокая.

Одной из задач нашего исследования было проследить взаимосвязь ценностных ориентаций и уровня выраженности эмоционального выгорания у женщин, работающих в образовательной сфере. Для этого мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Основой для вычисления послужили приведенные выше результаты нашего исследования по методикам Д. А. Леонтьева и В. Бойко. Анализ проводился путем сравнения параметров смысложизненных ориентаций и общего уровня эмоционального выгорания у всей выборки нашего исследования (группы школьных педагогов и преподавателей вузов вместе). Сводные данные по корреляционному анализу представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сводные данные по изучению взаимосвязи смысложизненных ориентаций и эмоционального выгорания (n = 60)

| Шкалы методик «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева | Показатель общего уровня эмоционального выгорания педагогов |
|---|---|
| «Осмысленность жизни» | - 0,482** |
| «Цели в жизни» | - 0,695** |
| «Процесс жизни» | - 0,358** |
| «Результат жизни» | - 0,679** |
| «Локус контроля — Я» | - 0,182 |
| «Локус контроля — жизнь» | - 0,196 |
| Примечание: ** — достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,01$ | |

Полученные результаты позволяют говорить об обратной корреляционной связи между общим уровнем эмоционального выгорания и шкалами «осмысленность жизни», «цели в жизни», «процесс жизни» и «результат жизни».

Наиболее тесная корреляционная связь выявлена при сопоставлении данных по общему показателю эмоционального выго-

ра и шкалам «цели в жизни» (- 0,695**) и «результат жизни» (- 0,679**), что означает большое влияние на эмоциональное выгорание смысложизненных ценностей. Следовательно, чем больше педагог удовлетворен собственным жизненным путем и реализацией своих целей, тем меньше вероятность наступления эмоционального выгорания. Показатели взаимосвязи

эмоционального выгорания со шкалами «осмысленность жизни» ($-0,482$) и «процесс жизни» ($-0,358$) чуть меньше, хотя и находятся в зоне статистически значимого уровня ($p \leq 0,01$). Можно предположить, что педагоги испытывают разочарование в жизни, ведущее к началу формирования эмоционального выгорания. Чем больше специалисты образовательной сферы будут удовлетворены своей жизнью, тем лучше они будут справляться с профессиональными стрессовыми ситуациями и работа для них будет менее травматична в эмоциональном плане.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ценностные ориентации тесно взаимосвязаны с уровнем эмоционального выгорания: при снижении осмысленности жизни, размытости целей показатель эмоционального выгорания респондентов растет, и наоборот, у преподавателей с высокой осмысленностью жизнью и четкими целями наблюдаются низкие значения общего уровня эмоционального выгорания.

В заключение стоит отметить, что результаты представителей обеих групп свидетельствуют о полностью сформированной *системе смысловых ориентаций* (с небольшими различиями между учителями школ и преподавателями высших учебных заведений), что позволяет говорить о личностной зрелости, серьезном отношении к профессиональной деятельности и позитивном настрое на результат всех участников исследования.

При сравнении *ценностных ориентаций* школьных учителей и преподавателей высших учебных заведений были выявлены существенные различия. Так, женщины, преподающие в вузах, четко ориентирова-

ны на личные перспективы и достижение запланированных целей, они выстраивают свои жизненные и профессиональные планы независимо от внешних факторов, в то время как у школьных учителей мы наблюдаем более низкий удельный вес профессиональной деятельности в системе ценностей.

Признаки эмоционального выгорания как профессиональной деформации присутствуют в обеих группах, при этом в большей степени они выражены у школьных учителей.

На основании полученных результатов нашего исследования можно констатировать, что профессиональный рост школьных учителей зависит от *развития* ценностных ориентаций, эффективность которого определяется комплексом организационно-педагогических условий и степенью их реализации на практике. Главными направлениями работы являются развитие системы материальной и нематериальной мотивации, изменение восприятия образа учителя в массовой культуре, формирование установки каждого педагога на профессионально-творческое саморазвитие и самореализацию.

Кроме того, результаты нашего исследования подтверждают необходимость активного внедрения в образовательные организации среднего и высшего звена комплекса психолого-педагогического сопровождения педагогических работников, направленного на профилактику синдрома эмоционального выгорания, и индивидуальных программ восстановления для женщин, имеющих высокий уровень профессионального истощения.

Чем больше специалисты образовательной сферы будут удовлетворены своей жизнью, тем лучше они будут справляться с профессиональными стрессовыми ситуациями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова, Л. И. Развитие личности специалиста как субъекта своей профессиональной жизни / Л. И. Анцыферова // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала : сборник научных трудов / под редакцией В. А. Бодрова, Н. В. Жрыловой, Н. А. Графиной, Е. Н. Кирьяновой. — Москва : Институт психологии АН СССР, 1991. — С. 30—39.

2. *Бойко, В. В.* Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 278 с. — ISBN 5-87499-048-8.
3. *Гапонова, С. А.* Эмоциональное выгорание и ценностные ориентации специалистов социэкономических профессий / С. А. Гапонова, И. А. Майорова, С. Г. Ловков // Проблемы современной науки и образования. — 2016. — № 32 (74). — С. 108—110.
4. *Илалтдинова, Е. Ю.* Роль педагога в цифровом мире образования / Е. Ю. Илалтдинова, С. В. Фролова // Нижегородское образование. — 2019. — № 2. — С. 34—38.
5. *Калинкина, Е. Г.* Цифровая школа как пространство позиционного самоопределения педагога / Е. Г. Калинкина, И. Н. Лескина // Нижегородское образование. — 2019. — № 2. — С. 27—34.
6. *Карпинский, К. В.* Смысл жизни и жизненный смысл профессии / К. В. Карпинский // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2010. — № 6 (86). — С. 147—155.
7. *Красноярцева, О. М.* Оценка прецедентов взаимодействия вузов и школ для развития инновационного потенциала личности / О. М. Красноярцева // Взаимодействие вузов и школ для становления Открытого образовательного пространства: потенциал, проблемы, задачи управления : сборник статей. — Томск : Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2013. — С. 65—92.
8. *Никитина, А. А.* Специфика ценностных ориентаций женщин, работающих в сфере образования / А. А. Никитина, К. Э. Рытова // Нижегородский психологический альманах. — 2019. — № 2. — С. 55—63.
9. *Новожилова, Ю. В.* Личностный смысл профессии и профессиональной деятельности / Ю. В. Новожилова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2009. — Том 2. — № 7. — С. 214—217.
10. *Ожогова, Е. Г.* Взаимосвязь синдрома «психического выгорания» и особенностей ценностно-смысловой сферы у педагогов общеобразовательных школ : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е. Г. Ожогова. — Саратов, 2008. — 25 с.
11. *Поначугин, А. В.* Синдром эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения / А. В. Поначугин // Вестник Мининского университета. — 2017. — № 2. — URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/354> (дата обращения: 20.06.2022).
12. *Семенова, Л. Э.* Ожидания в отношении учителя и представления о готовности ребенка к школе: версия матерей будущих первоклассников / Л. Э. Семенова, В. Э. Семенова // Нижегородское образование. — 2022. — № 2. — С. 100—111.
13. *Сорокина, Л. В.* Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие / Л. В. Сорокина, О. А. Попова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. — 2012. — Том 17. — № 2. — С. 797—801.
14. *Сысоева, Е. Ю.* Имиджевая компетентность преподавателя вуза: сущность и структура / Е. Ю. Сысоева // Вестник Самарского государственного университета. — 2014. — № 1 (112). — С. 175—201.
15. *Хусаинова, Р. М.* Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Р. М. Хусаинова. — Казань, 2006. — 24 с.