

DOI: 10.18287/2542-0445-2020-26-2-79-83
УДК 159.9:37Дата: поступления статьи / Submitted: 12.02.2020
после рецензирования / Revised: 02.03.2020
принятия статьи / Accepted: 30.05.2020

Научная статья / Scientific article

Г.А. ВиноградоваТольяттинский государственный университет, г. Тольятти, Российская Федерация
E-mail: vinograd.psy@yandex.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8717-9880>**Т.В. Чапала**Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти, Российская Федерация
E-mail: cha_psy@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2658-2793>.**М. Илич**Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти, Российская Федерация
E-mail: cha_psy@mail.ru

Физическое благополучие педагогов как фактор эффективности профессиональной деятельности

Аннотация: Актуальность проблемы в представленном исследовании связана с кардинальными изменениями в системе современного российского образования, которые, с одной стороны, носят положительный характер, а с другой – обуславливают психоэмоциональное напряжение. Педагог, переживая состояние стресса, негативно влияет на учеников, перенося на них свои отрицательные эмоции и оказывая подчас негативное воздействие. Даже те учителя, которые стараются сдерживаться, также склонны к синдрому эмоционального выгорания и психосоматическим болезням в данных условиях. Статья посвящена выявлению и анализу когнитивных и эмоциональных изменений у педагогов и соотношению их с нозологической формой сердечнососудистой патологии, выявлению особенностей психологического, эмоционального состояния в зависимости от установленного ранее диагноза. Психический статус преподавателя отражается в его личности изменениями моделей поведения. Представленные в статье материалы базируются на результатах исследований физического благополучия педагогов и его влияния на качество решения педагогических задач. Исследование проводилось на базе терапевтического отделения поликлиники № 1 г. Тольятти. Экспериментальные данные подтверждают, что стрессовые ситуации, характерные для педагогической деятельности, провоцируют заболевания, которые являются ответом на внешние отрицательные воздействия.

Ключевые слова: физическое благополучие, субъективное благополучие, психоэмоциональное напряжение, стресс, эффективность педагогической деятельности.

Цитирование. Виноградова Г.А., Чапала Т.В., Илич М. Физическое благополучие педагогов как фактор эффективности профессиональной деятельности // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2020. Т. 26. № 2. С. 79–83. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2020-26-2-79-83>.

Информация о конфликте интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

G.A. VinogradovaTogliatti State University, Togliatti, Russian Federation
E-mail: vinograd.psy@yandex.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8717-9880>**T.V. Chapala**Togliatti State University, Togliatti, Russian Federation
E-mail: cha_psy@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2658-2793>**M. Ilich**Togliatti State University, Togliatti, Russian Federation
E-mail: cha_psy@mail.ru

Physical well-being of teachers as a factor in the effectiveness of their professional activities

Abstract: The urgency of the problem in the present study is associated with dramatic changes in the system of contemporary Russian education, which, on the one hand, are positive, and on the other contribute to emotional stress. Teacher, experiencing a state of stress, negatively affects students, transferring their negative emotions and often exerting a negative impact. Even those teachers who try to resist are also prone to burnout and psychosomatic diseases in these conditions. The article is devoted to the identification and analysis of cognitive and emotional changes of teachers, and their correlation with nosological form of cardiovascular disease, identifying the features of psychological, emotional states depending on earlier diagnosis. Mental status of the teacher is reflected in his personality changes in behaviour. The materials are based on the results of studies of physical well-being of teachers and its impact on the quality of the solution of pedagogical tasks. The study was conducted on the basis of the therapeutic department of the polyclinic № 1 in Togliatti. Experimental data confirm that stressful situations characteristic of the educational activities provoke diseases, which are a response to external negative impacts.

Key words: subjective well-being; psycho-emotional stress; stress; efficiency of pedagogical activity.

Citation. Vinogradova G.A., Chapala T.V., Ilich M. Physical well-being of teachers as a factor in the effectiveness of their professional activities. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istoriia, pedagogika, filologiya* = *Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, 2020, vol. 26, no. 2, pp. 79–83. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2020-26-2-79-83>. (In Russ.)

Information on the conflict of interests: authors declare no conflict of interest.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

© **Галина Александровна Виноградова** – доктор педагогических наук, профессор, кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология», Тольяттинский государственный университет, 445667, Российская Федерация, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.

© **Татьяна Владимировна Чапала** – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология» Тольяттинского государственного университета, Тольяттинский государственный университет, 445667, Российская Федерация, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.

© **Мария Илич** – студент магистратуры кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология», Тольяттинский государственный университет, 445667, Российская Федерация, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.

© **Galina A. Vinogradova** – Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Department of Preschool Pedagogy, Applied Psychology, Togliatti State University, 14, Belorusskaya Street, Togliatti, 445667, Russian Federation.

© **Tatyana V. Chapala** – Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Department of Preschool Pedagogy, Applied Psychology, Togliatti State University, 14, Belorusskaya Street, Togliatti, 445667, Russian Federation.

© **Maria Ilich** – student, Master's Degree program, Department of Preschool Pedagogy, Applied Psychology, Togliatti State University, 14, Belorusskaya Street, Togliatti, 445667, Russian Federation.

Ведение

В условиях перемен, происходящих в системе российского образования, педагог востребуется как эффективный профессионал, готовый к инновациям и изменениям. Такой человек должен обладать высоким потенциалом самореализации и самоактуализации. Субъективное благополучие личности педагога, включая и физическое благополучие, способствует активной профессиональной реализации. Однако педагогическая профессия сопряжена с множеством стресс-факторов, которые негативно влияют на психоэмоциональное и психофизическое состояние личности, нарушая тем самым характеристики благополучия.

Многочисленными научными исследованиями доказано, что серьезные нарушения органики изменяют психический статус человека. Это приводит к изменениям личности и поведения [Чапала 2015; Chapala 2017; Никифоров, Августова 2009]. В зависимости от тяжести заболевания изменяется состояние психического и социального здоровья [Никифоров, Августова 2009]. Отмечая научные исследования, посвященные субъективному благополучию, психоэмоциональному состоянию, психосоматическим заболеваниям педагогов, следует сказать о том, что, во-первых, их крайне мало; во-вторых, отсутствуют комплексные исследования. Среди исследований, касающихся педагогов, обращают на себя внимание работы, посвященные психоэмоциональным состояниям учителей (Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова и др.) [Митина, Митин, Анисимова 2005], проблеме их субъективного благополучия [Форманюк 1994; Ермолаева, Дубовский 2017; Заусенко 2012; Тимофеева 2017]. Практически нет работ, исследующих психоэмоциональное и психофизическое состояние преподавателей вузов (Овсянникова 2008) [Каяшева, Виноградова 2018]. Отмечая ценность имеющихся исследований, нужно понимать, что проблема влияния физического благополучия педагогов на эффективность их профессиональной деятельности далека от решения. Стремлением рассмотреть проблему с разных сторон определяется актуальность нашей работы.

В своем исследовании мы опираемся на определение субъективного благополучия Л.В. Куликова, который рассматривает его как обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Мы выделяем составляющие субъективного благополучия личности: духовное, социальное, психологи-

ческое, физическое. Все они взаимосвязаны и взаимозависимы (Куликов 2012).

Духовное благополучие – это возможность личности удовлетворять свои духовные потребности. В основе его лежат нравственные идеалы, ценности и ценностные установки, цели и жизненные смыслы. Духовное благополучие во многом зависит от того, насколько точно личность осознает и разделяет идеалы, ценности общества и конкретного коллектива в частности. В основе социального благополучия лежит отношение к труду, другим людям и жизни вообще. Это удовлетворенность своим местом в этой жизни, статусом, социальным окружением. Отношение к жизни является очень важным саногенным фактором. Социальное благополучие зависит и от актуального состояния общества. Удовлетворенность личности трудом определяется во многом позицией в коллективе, взаимодействиями и взаимосвязями в нем.

Психологическое благополучие – это ощущение гармонии, в основе которого лежат ролевая согласованность, настроение, система оценок и самооценка (Куликов 2012). Физическое благополучие, на наш взгляд, является производным от духовного, социального и психологического благополучия, поскольку зависит в большей мере от влияния социальных факторов, чем биологических.

Трудности в работе, повышенный уровень психоэмоционального напряжения педагогов, состояние стресса негативно влияют на эффективность педагогической деятельности. Кроме того, преимущественно женские педагогические коллективы характеризуются общим высоким показателем личностной тревожности, интрапунитивной направленностью личностной реакции. Все это может приводить к синдрому эмоционального выгорания, а также к психосоматическим заболеваниям, то есть к физическому неблагополучию.

Безусловно, состояние педагога во многом зависит от свойств нервной системы, типа темперамента, общей эмоциональной направленности и т. п., но тем не менее, как показывают наши исследования, порядка 97 % испытуемых имеют психосоматические заболевания, среди которых на первом месте – сердечнососудистые. Это коррелирует с данными С.Р. Зениной, из которых видно, что 70 % исследуемых ею педагогов показали низкий уровень субъективного благополучия и 20 % – уровень скорее благополучный, чем неблагополучный [Зенина 2012]. Психологами отмечается прямая связь между синдромом эмоционального выгорания и социальной незащищен-

ностью [Водопьянова, Старченкова 2012], а также взаимосвязь эмоционально-личностного благополучия с профессиональным выгоранием [Карапетян, Глотова 2018].

Физическое благополучие в значительной степени зависит от душевного состояния человека, его чувств, своевременного преодоления внутриличностных конфликтов, формирования гармоничных отношений между людьми с различными потребностями, интересами, характерами и т. п. [Виноградова 2010]. В свое время И.М. Сеченов обратил внимание на глубокую связь физиологии и психологии человека [Сеченов 1995]. Существуют множественные связи между физиологическими, биохимическими показателями и определенными личностными характеристиками [Браун 1999; Бройтигам, Кристиан, Рад 1999; Бурлачук, Коржова 1992; Изард 1999; Ильин 2007]. Функциональное состояние во многом определяется общей эмоциональной направленностью, способностью к купированию негативного эмоционального следа.

Зарубежными и отечественными исследованиями доказывается наибольшая степень распространения сердечнососудистых заболеваний среди занимающихся интеллектуальной деятельностью людей [Чапала 2015]. В данном исследовании мы сосредоточили свое внимание на физическом благополучии педагогов с сердечнососудистыми заболеваниями.

Выборка исследования

Для того чтобы проследить особенности протекания сердечнососудистых заболеваний у педагогов и выявить психологические проблемы, с этим связанные, мы провели исследование на базе терапевтического отделения поликлиники № 1 г. Тольятти. Выборка составила 154 больных, из которых 49 – педагоги. Возраст испытуемых – от 47 до 60 лет. Всем им определен диагноз был поставлен кардиологом и невропатологом поликлиники (см. таблицу). Всего получилось 5 групп в соответствии с пятью диагнозами.

Методы и результаты исследования

Как видно из представленных в таблице данных, практически большая часть среди больных сердечнососудистыми заболеваниями женщин – это педагоги. Разработанная нами анкета позволила получить данные о наличии в жизни больных педагогов стрессов, психотравмирующих ситуаций.

В проводимой беседе выяснялось, мешает ли болезнь профессиональной деятельности, осуществлению жизненных планов; уточнялось, как человек справляется с возникшими трудностями; какую помощь он получает от окружающих и на какую помощь он рассчитывает; каковы его жизненные перспективы.

Педагоги первой (1) группы в большинстве своем не считали свое заболевание серьезным. Примечательно то, что до постановки диагноза они не испытывали неприятных и болезненных ощущений, а потому не следили за артериальным давлением и не лечились системно. Отмечено, что педагоги в данной группе интеллектуальных затруднений не испытывали, но указывали на повышенную раздражительность. Для этой группы педагогов была важна профессиональная самореализация, а также отношения с окружающими. 62 % педагогов отмечали, что до появления серьезных клинических симптомов были стрессовые нагрузки и переживания, которые касались проблемных профессиональных и семейных отношений. При этом профессиональные конфликты их беспокоили больше, чем семейные. Проблемы отрицались.

Педагоги второй (2) группы считали заболевание серьезным, но тем не менее большая часть из них лечение принимает нерегулярно. Для больных этой группы характерна повышенная тревожность: 72 % ощущают постоянную тревогу и беспокойство, 28 % – от случая к случаю. В данной группе присутствует страх перед возможностью ухудшения состояния. Педагоги отмечают неуверенность в своих силах, беспокойство по поводу будущего, рассчитывают, что медицинское лечение улучшит физическое и психоэмоциональное состояние.

Педагоги третьей (3) группы уверены, что имеющееся у них заболевание сердечнососудистой системы существенно снижает качество их жизни (боли в предсердечной области не только при нагрузке, но и в состоянии покоя). Больные этой группы жаловались на снижение памяти, внимания, повышенную сентиментальность и плаксивость, изменение когнитивной сферы. Ими отмечались проблемы в отношениях с коллегами, близкими людьми, окружающими, но в то же время отсутствовало желание что-либо изменить. Они рассчитывают на помощь медицинских лекарственных препаратов.

Таблица

Общая характеристика выборки (кол-во человек)
General characteristics of the sample (number of people)

Table

№	Клинический диагноз	Общее количество	Женщины	Женщины-педагоги	Мужчины	Мужчины-педагоги
1	Ишемическая болезнь сердца: безболевая ишемия	31	21	11	10	–
2	Ишемическая болезнь сердца: стенокардия напряжения	30	18	10	12	–
3	Ишемическая болезнь сердца: стабильная стенокардия напряжения	31	25	12	6	–
4	Инфаркт миокарда	30	12	2	18	1
5	Преходящие нарушения мозгового кровообращения	32	21	14	11	–
	Всего	154	97	49	57	1

Педагоги четвертой (4) группы до серьезного ухудшения самочувствия переживали значительные психологические и психотравмирующие нагрузки, большая часть из которых относилась к профессиональной деятельности. Стресс переносили тяжело, часто испытывали тревожные переживания, приводящие к нестабильным эмоциональным состояниям. Решение проблемы со здоровьем такие больные видят в снижении своей активности, прежде всего профессиональной.

Педагоги пятой (5) группы отличались когнитивной заторможенностью (постоянно переспрашивали, уточняли). Они жаловались на повышенную раздражительность, чувство беспокойства и тревоги, страхи, связанные с заболеванием. 35 % педагогов отмечали у себя депрессивные тенденции, дефицит жизненной энергии при желании вести активную жизнь, в том числе профессиональную. Переживаемое физическое и психоэмоциональное состояние сравнивают с «выжатым лимоном».

Таким образом, мы видим, что в основе возникновения сердечнососудистых заболеваний педагогов лежат стрессовые, психотравмирующие ситуации, чаще всего происходящие в профессиональной деятельности. Физиологическими коррелятами отрицательных эмоций становятся повышение артериального давления, учащение дыхания, нехватка воздуха и т. д. Работа сердца, сердечнососудистой системы являются индикатором общего состояния организма в ответ на внешние стрессовые воздействия.

Выводы

Исследование показывает определенные психологические нарушения, связанные с сердечнососудистыми заболеваниями, прежде всего когнитивные и эмоциональные. Психологические проявления сердечнососудистых заболеваний педагогов, накладываясь на специфику профессиональной деятельности, усиливают эмоциональную напряженность, приводят к сложностям в отношениях с коллегами и обучающимися, снижая эффективность профессионально-педагогической деятельности. В этой ситуации предъявляются повышенные требования к психологическим ресурсам личности. Кроме того, физическое благополучие личности в данных условиях зависит и от нравственно-психологического климата в педагогическом коллективе. В этом случае очень важна психологическая поддержка профессионально-личностного развития педагогов.

Источники фактического материала

Овсянникова 2008 – *Овсянникова Т.Ю.* Психологические условия предупреждения синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы: дис. ... канд. психол. наук. Астрахань, 2008. 203 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-preduprezhdeniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavate>.

Куликов 2012 – *Куликов Л.В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 464 с. URL: <https://b-ok.cc/book/3089318/ee8b2c>.

Библиографический список

Браун 1999 – *Браун Дж.* Психосоматический подход. // Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья: хрестоматия. Минск: Харвест, 1999. 640 с. URL: <https://b-ok.cc/book/2964254/e3c99b>.

Бройтигам, Кристиан, Рад 1999 – *Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.* Психосоматическая медицина. Москва: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. 376 с. URL: <http://www.samomudr.ru/d2/Brojtigam%20V.,%20Kristian%20P.,%20Rad%20M.%20-%20Psixosomaticheskaja%20medicina%20-%201999.pdf>.

Бурлачук, Коржова 1992 – *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Индивидуально-психологические особенности больших сердечно-сосудистыми заболеваниями в процессе социальной адаптации. // Психологический журнал 1992. Т. 13, № 3. С. 112–120. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21234959>.

Виноградова 2010 – *Виноградова Г.А.* Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога: монография. Тольятти: ТГУ, 2010. 100 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18500099>.

Водопьянова, Старченкова 2009 – *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 140 с. URL: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf>.

Ермолаева, Лубовский 2017 – *Ермолаева М.В., Лубовский Д.В.* Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2017. № 3. С. 92–97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29930267>.

Заусенко 2012 – *Заусенко И.В.* Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. 2012. № 2. С. 28–31. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17762407>.

Зенина 2012 – *Зенина С.Р.* Особенности субъективного благополучия педагогических работников в профессиональной сфере // Теория и практика общественного развития. 2012. № 5. С. 127–129. URL: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2012/5/psix%D0%BE1%D0%BEgij%D0%B0/zenina.pdf.

Изард 1999 – *Изард К.Э.* Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер-Пресс, 1999. 360 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/kerrolizard.pdf.

Ильин 2007 – *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 783 с. URL: http://transyoga.ru/assets/files/books/psychology/emocii_i_chuvstva.pdf.

Карапетян, Глотова 2018 – *Карапетян Л.В., Глотова Г.А.* Исследование взаимосвязи эмоционально-личностного благополучия с профессиональным выгоранием // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 1. С. 40–52. DOI: <http://doi.org/10.18384/2310-7235-2018-1-40-52>.

Каяшева, Виноградова 2018 – *Каяшева О.И., Виноградова Г.А.* Факторы психического выгорания преподавателей высшей школы // Практическая психология в России и за рубежом: сб. науч. тр. Российского университета транспорта (МИИТ). Санкт-Петербург, 2018. С. 43–49. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35205694>.

Митина, Митин, Анисимова 2005 – *Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А.* Профессиональная деятельность и здоровье педагога. Москва: Академия, 2005. 168 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19961226>.

Никифоров, Августова 2009 – *Никифоров Г.С., Августова Л.И.* Критерии здоровья // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии

социальной работы. 2009. Том 11. № 1. С. 92–98. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12448839>.

Сеченов 1995 – Сеченов И.М. Психология поведения: избранные психологические труды. Москва: Издательство «Институт практической психологии», 1995. 164 с.

Тимофеева 2017 – Тимофеева А.И. Выявление уровня субъективного благополучия педагогов в сфере образования // Социально-педагогические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития: материалы 3-й Международной научно-практич. конф. Брянск: БГУ им. академика И.Г. Петровского, 2017. С. 306–310. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30020788>.

Форманюк 1994 – Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–64. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1994/946/946057.htm>.

Чапала 2015 – Чапала Т.В. Дифференциально-диагностические психологические характеристики пациентов с ишемической болезнью сердца и инфарктом миокарда. // Неврологический вестник. 2015. Т. XLVII, № 3. С. 43–46. DOI: <https://doi.org/10.17816/nb13938>.

Чапала 2017 – Чапала Т.В. Категории, нормы и методы исследования в психологии здоровья // Научен вектор на Балканите. 2017. № 1. Р. 35–38. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36644439>.

References

Brown 1999 – Brown J. (1999) Psychosomatic approach. In: *Psychosomatics: Relationship of the psyche and health: reader*. Minsk: Kharvest, 640 p. Available at: <https://b-ok.cc/book/2964254/e3c99b>. (In Russ.)

Broytigam, Christian, Rad 1999 – Broytigam V., Christian P. and Rad M. (1999) Psychosomatic medical science. Moscow: GEOTAR MEDI TsINA, 376 p. Available at: <http://www.samomudr.ru/d2/Broytigam%20V.,%20Kristian%20P.,%20Rad%20M.%20-%20Psixosomaticheskaja%20medicina%20-%201999.pdf>. (In Russ.)

Burlachuk, Korzhova 1992 – Burlachuk L.F. and Korzhova E.Yu. (1992) Individual psychological characteristics of patients with cardiovascular diseases in the process of social adaptation. *Psychological Journal*, vol. 13, no. 3, pp. 112–120. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21234959>. (In Russ.)

Vinogradova 2010 – Vinogradova G.A. (2010) Climate in the pedagogical collective and subjective well-being of the teacher: monograph. Togliatti: TGU, 100 p. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18500099>. (In Russ.)

Vodopyanova, Starchenkov 2009 – Vodopyanova N.E., Starchenkov E.S. (2009) Burnout syndrome. Saint Petersburg: Piter, 2009. 140 p. Available at: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf>. (In Russ.)

Ermolaeva, Lubovsky 2017 – Ermolaeva M.V., Lubovsky D.V. (2017) Teacher's psychological well-being in the context of psychological culture. *Vestnik TsvGU. Seriya «Pedagogika i psikhologiya» = Herald of Tver State University. Series «Pedagogy and Psychology»*, no. 3, pp. 92–97. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29930267>. (In Russ.)

Zausenko 2012 – Zausenko I.V. (2012) Psychological well-being of the teacher. *Pedagogical education in Russia*, no. 2, pp. 28–31. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17762407>. (In Russ.)

Zenina 2012 – Zenina S.R. (2012) Features of teaching employees' subjective wellbeing in the professional sphere. *Theory and Practice of Social Development*, no. 5, pp. 127–129. Available at: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2012/5/psix%D0%BE%D0%BEgiy%D0%B0zenina.pdf. (In Russ.)

Ilyin 2007 – Ilyin E.P. (2007) Emotions and feelings. 2nd edition. Saint Petersburg: Piter, 783 p. Available at: http://transyoga.ru/assets/files/books/psychology/emocii_i_chuvstva.pdf. (In Russ.)

Izard 1999 – Izard C.E. (1999) The Psychology of Emotions. Saint Petersburg: Piter-Press, 360 p. Available at: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/kerrolizard.pdf. (In Russ.)

Karapetyan, Glotova 2018 – Karapetyan L.V., Glotova G.A. (2018) Studying the relationship of emotional-personal well-being with professional burnout. *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, no. 1, pp. 40–52. DOI: <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2018-1-40-52>. (In Russ.)

Kayasheva, Vinogradova 2018 – Kayasheva O.I., Vinogradova G.A. (2018) Factors of mental burnout of professors of the higher school. In: *Practical psychology in Russia and abroad: collection of scientific works of the Russian University of transport (MIIT)*. Saint Petersburg, 2018, pp. 43–49. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35205694>. (In Russ.)

Mitina, Mitin, Anisimova 2005 – Mitina L.M., Mitin G.V., Anisimova O.A. (2005) Professional activities and the health of the teacher. Moscow: Akademiya, 168 p. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19961226>. (In Russ.)

Nikiforov, Avgustova 2009 – Nikiforov G.S., Avgustova L.I. (2009) Health criteria. *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty = Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, vol. 11, no. 1, pp. 92–98. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12448839>. (In Russ.)

Sechenov 1995 – Sechenov I.M. (1995) Psychology of behavior: selected psychological works. Moscow: Izdatel'stvo «Institut prakticheskoi psikhologii», 164 p. (In Russ.)

Timofeeva 2017 – Timofeeva A.I. (2017) Identification of level of subjective wellbeing of teachers in education. In: *Social and pedagogical challenges of modern society. Problems. Prospects. Ways of Development: materials of the 3rd International research and practical conference*. Bryansk: BGU im. Akademika I.G. Petrovskogo, pp. 306–310. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30020788>. (In Russ.)

Formanyuk 1994 – Formanyuk T.V. (1994) Emotional burnout syndrome as an indicator of professional disadaptation of the teacher. *Voprosy psikhologii*, no. 6, pp. 57–64. Available at: <http://www.voppsy.ru/issues/1994/946/946057.htm>. (In Russ.)

Chapala 2015 – Chapala T.V. (2015) Differential diagnostic psychological characteristics of patients with ischemic heart disease and myocardial infarction. *Neurology Bulletin*, vol. XLVII, no. 3, pp. 43–46. DOI: <https://doi.org/10.17816/nb13938>. (In Russ.)

Chapala 2017 – Chapala T.V. (2017) Category, standards and research methods of research in health psychology. *Scientific vector of the Balkans*, 2017, no. 1, pp. 35–38. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36644439>. (In Russ.)