

УДК 378

Психосоматические расстройства здоровья у профессорско-преподавательского состава как следствие интолерантной установочной активности личности

Козилова Лидия Васильевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Московский педагогический государственный университет,
119991, Российская Федерация, Москва, ул. Малая Пироговская, 1/1;
e-mail: Lidiya-mgggu@mail.ru

Чвякин Владимир Алексеевич

Доктор философских наук, профессор,
Социально-правовой институт экономической безопасности,
142005, Российская Федерация, Московская обл., Домодедово, ул. Советская, 32;
e-mail: 3893968@rambler.ru

Аннотация

Особые условия профессиональной деятельности педагогов высших учебных заведений таят в себе скрытую опасность развития неблагоприятных состояний здоровья. Структура педагогической деятельности в широком смысле характеризуется наличием факторов неопределенности ожиданий, которые в случае длительного воздействия закономерно приводят к истощению механизмов интрапсихической регуляции, снижению потенциала социальной стрессоустойчивости и в конечном итоге – к формированию психосоматических расстройств здоровья педагогов. Именно поэтому так велико значение психогигиены педагогического труда, создание комфортных условий совместной профессиональной деятельности и научно-обоснованная регламентация нагрузки педагога. Психосоматические расстройства здоровья представляют собой группу заболеваний, в возникновении и развитии которых ведущая роль принадлежит психологическим факторам. Прежде всего, это болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, кожи и некоторые другие. Такие нарушения здоровья опасны тем, что они значительно ограничивают профессиональное здоровье преподавателей. Социально-психологические механизмы регулирования профессиональной активности личности в системе социальных отношений детерминируют профессиональное долголетие. Под профессиональным долголетием подразумевается комплекс психологических, социальных и биологических характеристик здоровья, который обеспечивает деятельность че-

ловека на продолжительном этапе его профессиональной самореализации. В связи с таким положением дел особое значение приобретают толерантность и стрессоустойчивость личности, которые обеспечивают в конечном итоге социально-психологическую адаптацию личности в системе социально-трудовых отношений. Это важное обстоятельство имеет непосредственное отношение к проблеме социально-психологического сопровождения здоровья профессорско-преподавательского состава на всех этапах его профессионального пути.

Для цитирования в научных исследованиях

Козилова Л.В., Чвякин В.А. Психосоматические расстройства здоровья у профессорско-преподавательского состава как следствие интолерантной установочной активности личности // Педагогический журнал. 2017. Том 7. № 2А. С. 449-460.

Ключевые слова

Педагогическая деятельность, профессиональное здоровье, психосоматические расстройства здоровья, толерантность, социальная стрессоустойчивость, установочная активность, профессиональная мотивация, целостная индивидуальность личности, профессиональное долголетие

Введение

Особые условия профессиональной деятельности педагогов высших учебных заведений таят в себе скрытую опасность развития неблагоприятных состояний здоровья. Связано это с тем, что структура педагогической деятельности в широком смысле характеризуется наличием факторов неопределенности ожиданий, которые в случае длительного воздействия закономерно приводят к истощению механизмов интрапсихической регуляции, снижению потенциала социальной стрессоустойчивости и в конечном итоге формированию психосоматических расстройств здоровья педагогов. Именно поэтому так велико значение психогигиены педагогического труда, создание комфортных условий совместной профессиональной деятельности и научно-обоснованная регламентация нагрузки педагога [3].

Анализ данных литературы

Психосоматические расстройства здоровья представляют собой группу заболеваний, в возникновении и развитии которых ведущая роль принадлежит психологическим факторам. Прежде всего, «это болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, кожи и некоторые другие. Такие нарушения здоровья опасны тем, что они значительно ограничивают профессиональное здоровье преподавателей» [9, 19]. Результаты ис-

следований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему и психику человека. «Информационный стресс, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межличностных отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки и т.д.) и другие патогенные особенности современной жизни приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из факторов развития различных заболеваний» [1,2]. Современный образ жизни городского населения несет на себе не только положительные, но и отрицательные последствия урбанизации, в частности – резкое уменьшение двигательной активности (гипокинезия), что влияет как на физическое развитие человека, так и на его физическое и психическое здоровье. «Учебная и трудовая деятельность в большинстве современных профессий не представляет человеку возможности проявлять двигательную активность в необходимом объеме» [10]. Поэтому, требуется специальная организация двигательной активности. К сожалению, в последнее время спорт не привлекает должное количество людей. Вопрос о потребности в двигательной активности оказывается тесно связанным с другой проблемой гипокинезии и её следствием – состоянием гиподинамии. «Это состояние характеризуется рядом существенных нарушений не только в работе физиологических систем организма, но и в социальном поведении человека» [13].

Открывая доступ к высшему образованию для любого желающего, сводя к минимуму ограничения на прием в высшие и средне-специальные учебные заведения, государство не только идет на встречу потребностям граждан, предлагая каждому посильное образование, но и преследует интерес, который связан с повышением образовательного уровня населения как условия стабильности и развития самого государства. В то же время «специфика профессиональной деятельности профессорско-преподавательского состава характеризуется предрасположенностью к развитию психосоматических расстройств здоровья, которые существенно ограничивают возможности профессиональной самореализации» [14]. «К психосоматическим расстройствам здоровья преподавателей можно отнести хроническую ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, мигрень (частые головные боли), бронхоспазмы при повышенной аудиторной нагрузке, сексуальные нарушения здоровья, ожирение и даже внезапную смерть. Эти проблемы мало изучаются как в медицине, так и в психологии» [19]. Хотя совершенно очевидно, что труд преподавателя, особенно, в современных условиях вполне можно отнести к разряду тяжелых интеллектуальных профессий с потенциальными профессиональными вредностями [9,10].

Для профилактики психосоматических расстройств здоровья преподавателей необходима разъяснительная работа об опасности избыточных профессиональных нагрузок в аудитории, которые выходят за пределы психогигиенических норм умственного труда. Говоря же о возможности сохранения профессионального здоровья, по-видимому, следует, наконец, поставить вопрос о создании условий для отдыха преподавателей между занятиями, а также о создании реально действующей психологической службы вуза с учетом современных технологий восстановления здоровья человека умственного труда [12, 13]. Поэтому, создание

кабинетов психологической помощи, кабинетов психологической поддержки и психологической разгрузки как средств профилактики психосоматических расстройств здоровья преподавателей является необходимым в стенах любого учебного заведения. Вполне возможно, что наличие таких возможностей в учреждении должно стать одним из аккредитационных показателей вуза. Среди таких показателей имеются такие, которые направлены на сохранение здоровья учащихся (безбарьерная среда, физическая культура, питание и др.), но не следует забывать о сохранении здоровья профессорско-преподавательского состава [9, 10].

Следует отметить, что социально-психологические механизмы регулирования профессиональной активности личности в системе социальных отношений детерминируют профессиональное долголетие. Под профессиональным долголетием подразумевается комплекс психологических, социальных и биологических характеристик здоровья, который обеспечивает деятельность человека на продолжительном этапе его профессиональной самореализации. В связи с таким положением дел особое значение приобретают толерантность и стрессоустойчивость личности, которые обеспечивают в конечном итоге социально-психологическую адаптацию личности в системе социально-трудовых отношений. Это важное обстоятельство имеет непосредственное отношение к проблеме социально-психологического сопровождения здоровья профессорско-преподавательского состава на всех этапах его профессионального пути [10, 13, 14].

Социально-психологическое обеспечение профессионального здоровья преподавателей в системе социально-трудовых отношений предполагает необходимость решения проблем толерантности личности. Такой подход позволяет направить комплекс мер социально-психологического характера «на формирование высокого уровня конструктивной установочной активности на пути достижения значимых в профессиональном и личностном отношении целях» [9]. «Перспективным в этом отношении могут быть адаптационно-мотивационные тренинги креативности» [6], которые представляют собой разновидность тренингов социально-психологического свойства. Потенциальные возможности таких тренингов позволяют формировать саногенные установки, которые являются определяющими в формировании толерантной личности [9]. «В тех же случаях, когда отсутствуют возможности проведения адаптационно-мотивационных мероприятий, в структуре личности могут появиться интолерантные признаки, свидетельствующие о потенциальной угрозе деструкции ее целостной индивидуальности» [13].

Результаты исследования

Большинство лиц из числа преподавателей (62%) характеризуются интолерантной установочной активностью (они были объединены в 1-ю группу обследуемых лиц), а 38% преподавателей составили 2-ю. группу лиц, так как все они были объединены толерантной установочной активностью. Такой подход к распределению обследуемых лиц в противополо-

ложные группы можно назвать достаточно условным, однако прямых показателей толерантности личности не существует. Поскольку это понятие является собирательным, оно включает в себя критерии, которые могут влиять косвенным образом, а также – опосредованным, предрасполагающим, но в любом случае таким способом, который провоцирует или прямо ведет к разрушению целостной индивидуальности личности. Среди всех обследуемых лиц отмечалось значительное напряжение механизмов интрапсихической адаптации. Наиболее отчетливо это проявлялось у обследуемых 1-й группы. Однако и среди обследуемых лиц 2-й группы отмечались однотипные сдвиги в психической сфере. Прежде всего, это касалось показателей самочувствия, активности и настроения, уровня тревожности, депрессивности и агрессивности личности.

Индивидуально-психологические особенности личности обследуемых лиц в обеих группах характеризовались следующим распределением в зависимости от отношения к своему психологическому состоянию.

Таблица 1. Распределение индивидуально-психологического реагирования к своему состоянию среди обследуемых 1-й группы

Тип отношения	Удельный вес, %	
	1-я группа	2-я группа
Тревожный	30	26
Ипохондрический	12	19
Апатический	16	25
Сенситивный	24	11
Астенический	18	19

Среди обследуемых лиц этой 1-й группы доминирует тревожный тип реагирования на собственное психологическое состояние. Это связано с тем, что тревожность является естественным психологическим фактором, который запускает весь механизм интрапсихической адаптации. Этот же тип реагирования преобладает и среди обследуемых 2-й группы, что подтверждает роль тревожности в обеспечении адекватности личностного реагирования на продолжительное профессионально-психологическое напряжение.

Структура распределения по типу отношения к своему психологическому состоянию среди обследуемых 2-й группы включает доминирование кроме тревожного, еще апатического и астенического типов. Кроме того, было установлено, что у 61% из числа всех обследуемых лиц имеются специфические болезни сердца (ИБС), нейроциркуляторная астенция (НЦА) и язвенная болезнь (ЯБ). В результате психологического изучения особенностей характера было установлено, что при всех психосоматических нарушениях у обследуемых лиц имеются специфические акцентуации, которые представлены в табл.2.

Анализ данных табл. 2 свидетельствует о том, что в структуре характера при психосоматических нарушениях закономерно обнаруживаются его акцентуированные черты. Так, при гипертонической болезни чаще всего общая структура характера содержит акцентуации, которые имеют непосредственное отношение к личностным и поведенческим установкам

Таблица 2. Акцентуации характера при некоторых психосоматических нарушениях здоровья профессорско-преподавательского состава (n= 35, %)

Акцентуация характера	ГБ	ИБС	НЦА	ЯБ
Гипертимическая	Иногда	–	19	2
Дистимическая	Иногда	–	4	5
Циклотимная	Иногда	–	Иногда	1
Возбудимая	33	21	16	Иногда
Застревающая	18	15	Иногда	15
Педантичная	14	19	5	17
Тревожная	9	22	3	19
Эмотивная	7	17	23	17
Демонстративная	–	–	–	–
Аффективно-экзальтированная	–	Иногда	12	–
Экстравертированная	–	–	11	–
Интровертированная	Иногда	Иногда	–	20

человека. Наиболее часто встречаются возбудимая, застревающая и педантичная черты характера, которые оказывают, по-видимому, негативное влияние на успешность профессиональной деятельности лиц психолого-педагогического профиля.

При ишемической болезни сердца-это тревожная, застревающая, педантичная и возбудимая черты характера. При нейроциркуляторной астении структура типологических свойств характера обследуемых лиц определяется наличием, прежде всего, возбудимых, аффективно-экзальтированных и экстравертированных черт в форме акцентуаций. Язвенная болезнь характеризуется появлением в структуре характера больных интровертированных, эмотивных, застревающих, тревожных и педантичных черт (акцентуаций).

Очевидно, имеется взаимосвязь между первичным наличием акцентуированных черт характера и развитием соответствующих психосоматических расстройств в условиях психолого-педагогической деятельности. И, наоборот, по соматоформным закономерностям в дальнейшем уже сама болезнь формирует специфический характерологический портрет педагога. Именно этим обстоятельством, по-видимому, можно объяснить распределение типов преобладающего (доминирующего) отношения к болезни среди обследуемых лиц, которые представлены в табл. 3.

Анализ данных этой таблицы показывает, что в зависимости от специфических особенностей психосоматических расстройств среди всех обследованных лиц встречаются совершенно различные типы субъективного отношения опытных в профессиональном отношении педагогов к состоянию своего здоровья. Так, при гипертонической болезни преобладающими типами отношения к состоянию своего здоровья являются эргопатический, паранойяльный, анозогнозический и тревожный. Такое распределение подтверждает высокими степенями личностной ответственности, что в совокупности с тревожным типом личности способствует формированию интолерантной установочной активности и развитию психосоматических нарушений здоровья, ограничивающих их профессиональное долголетие профессорско-преподавательского состава.

Таблица 3. Распределение типов психологического отношения к болезни среди всех обследуемых лиц (n=35, %)

Преобладающий тип психологического отношения к болезни	ГБ	ИБС	НЦА	ЯБ
Тревожный	19,0	26,0	31,0	13,0
Ипохондрический	16,0	21,0	5,0	23,0
Меланхолический	–	–	1,0	–
Апатический	–	–	4,0	–
Неврастенический	5,0	8,0	28,0	19,0
Обсессивно-фобический	2,0	9,0	14,0	7,0
Сенситивный	11,0	22,0	7,0	8,0
Эгоцентрический	10,0	3,0	9,0	9,0
Эйфорический	–	–	–	–
Анозогнозический	17,0	12,0	3,0	–
Эргопатический	24,0	17,0	10,0	26,0
Паранойяльный	20,0	8,0	3,0	1,0

Заключение

Профессиональная деятельность педагогов трудной и сложной была всегда. Еще Сократ говорил, что самое трудное – это учить, лечить и судить людей. Поэтому постоянно возникает необходимость поиска новых форм и методов к психологической оценке толерантности личности с позиций обязательного ее учета в разработке мероприятий по сохранению профессионального здоровья педагогов. Особое значение в этой системе принадлежит поиску надежных критериев оценки потенциала толерантности личности. Профессиональное здоровье обеспечивается многими факторами, среди которых толерантность личности занимает центральное место. При этом толерантность личности представляет собой собирательное и динамическое понятие, внешними атрибутами которого являются психологические характеристики ее целостной индивидуальности.

Кроме того, профессиональное здоровье педагога является показателем качества его жизни в целом и во многом определяется образом жизни. Понятие образа жизни определяют как совокупность типичных для данного общества, социальной группы или индивида способов жизнедеятельности, рассматриваемых в единстве с объективными условиями. Поэтому здоровый в профессиональном отношении образ жизни можно представить как активную деятельность, способствующую сохранению и укреплению всех компонентов здоровья: физического, социального и психологического, а также формирование толерантных установок к профессиональной педагогической деятельности. Поэтому педагогическое сообщество и каждый педагог в отдельности должны направлять свои усилия на поддержание здоровья и здорового образа жизни. Эту проблему можно решить, если обратиться к профессиональной мотивации деятельности и ее ценностям [12]. Однако только лишь информацией проблему здорового образа жизни не решить. Необходимо формирование осознанного желания быть здоровым и активным в профессиональном отношении. Тем не

менее, даже при наличии убежденности в необходимости здорового образа жизни, многие проявляют обратные тенденции в поведении, тем самым вызывая состояние когнитивного диссонанса и демонстрируя межличностную конфликтность. Все это в совокупности с негативными индивидуально-психологическими особенностями личности способствует в конечном итоге снижению потенциала социальной стрессоустойчивости и риску развития психосоматических нарушений здоровья в условиях педагогической деятельности.

Библиография

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Волохонская М.С. Содержательные и динамические характеристики переживания ситуаций взаимодействия (на примере переживаний преподавателей и студентов): автореферат дисс. ... канд. психол. наук. СБб., 2008.
3. Дрыгваль Л.Е. Влияние неудовлетворенности социально-психологическим статусом семьи на психосоматическое здоровье мужчин: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2007.
4. Жигжитова О.В. Педагогический совет «Психологическое здоровье ученика и учителя – основа их успешного взаимодействия. Хабаровск: Средняя школа № 40, 2013.
5. Каргополова О.А. Формирование межличностной толерантности у будущих педагогов // Образование и наука, 2009. №7(64). С. 31-40.
6. Кипнис М. Тренинг креативности. М.: «Ось-89», 2005. 168 с.
7. Клепцова Е.Ю. Психология и педагогика толерантности. М.: Академический проект, 2004. 175 с.
8. Коротаева Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии. М.: Академия, 2007. 256 с.
9. Козилова Л.В., Ратова И.В., Чвякин В.А. Толерантность личности и профессиональное долголетие в условиях образовательной деятельности: формирование профессионального мировоззрения // Педагогический журнал. 2016. Т. 6. № 6А. С. 35-45.
10. Козилова Л.В., Ратова И.В., Чвякин В.А. Профессиональная стрессоустойчивость и педагогические проблемы управления персоналом // Право. Экономика. Безопасность. 2017. № 1-2 (10). С. 152-155.
11. Масловская С.В., Фомина М.В. Здоровье как фактор развития профессиональной компетентности педагога // Вестник ОГУ, 2009. С. 81-85.
12. Никончук А.С. Социальная адаптация и социализация личности в контексте социально-педагогической работы // Социально-педагогическая работа, 2005. № 3.
13. Рягузова Е.В. Детерминанты самореализаций личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия философия. Психология. Педагогика, 2013. Том 13. № 2-1. С. 98-103.

14. Степанова И.А., Донгаузер Е.В. Толерантность как профессиональное свойство личности педагога // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева, 2012. №3.
15. Сыманюк Э.Э. Стратегии профессионального самосохранения личности: Мир психологии, 2005. № 1.
16. Ткаченко Е.Н. Формирование профессионального миропонимания будущего учителя: автореферат дисс. ... канд. педагог. наук. Краснодар, 2009.
17. Чекмарева Т.Н. Психолого-педагогические основания развития толерантности как профессионально важного качества личности будущего педагога в условиях современного российского образования // Вестник Кемеровского государственного университета, 2015. № 4-1(64). С. 99-105.
18. Чвякина С.А., Левина М.В. Организационно-психологические возможности профилактики психосоматических расстройств здоровья у профессорско-преподавательского состава ВУЗа // Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. М.: Издательство РГСУ, 2004. С. 198-199.
19. Юдина Е.Г. Профессиональное сознание педагога: опыт постановки проблемы в современном образовании // Психологическая наука и образование. М., 2001. №1. С.89-100.

Psychosomatic health disorders of the teaching staff as a consequence of the intolerant setting activity of the person

Lidiya V. Kozilova

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Moscow State Pedagogical University,
119991, 1/1 Malaya Pirogovskaya st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: Lidiya-mggu@mail.ru

Vladimir A. Chvyakin

Doctor of Philosophy, Professor,
Socio-legal institution of economic security,
142005, 32 Sovetskaya st., Domodedovo, Russian Federation;
e-mail: 3893968@rambler.ru

Abstract

Special conditions of professional activity of teachers of higher educational institutions conceal a latent danger of development of unfavorable health conditions. The structure of

pedagogical activity is characterized by the presence of uncertainty factors in expectations, which, in the case of prolonged exposure, naturally lead to exhaustion of the mechanisms of intrapsychic regulation, a decrease in the potential for social stress-resistance, and ultimately to the formation of psychosomatic health disorders of teachers. That is why the importance of the psychohygiene of pedagogical work, the creation of comfortable conditions for joint professional activity and the scientifically justified regulation of the teacher's work are so important. Psychosomatic health disorders are a group of diseases in the emergence and development of which psychological factors have the leading role. First of all, it is diseases of the cardiovascular system, gastrointestinal tract, skin and some others. Such violations of health are dangerous because they significantly limit the professional health of teachers. Socially-psychological mechanisms of regulation of professional activity of the person in the system of social relations determine professional longevity. By professional longevity we mean a complex of psychological, social and biological characteristics of health, which ensures the activity of a person in the long stage of his professional self-realization. In connection with it, tolerance and stress-resistance of the individual, which ultimately provide for the social and psychological adaptation of the individual in the system of social and labor relations, acquire special significance.

For citation

Kozilova L.V., Chvyakin V.A. (2017) Psikhosomaticheskie rasstroistva zdorov'ya u professorsko-prepodavatel'skogo sostava kak sledstvie intolerantnoi ustanovochnoi aktivnosti lichnosti [Psychosomatic health disorders of the teaching staff as a consequence of the intolerant setting activity of the person]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 7 (2A), pp. 449-460.

Keywords

Pedagogical activity, professional health, psychosomatic health disorders, tolerance, social stress resistance, adjustment activity, professional motivation, integral individuality of the individual, professional longevity.

References

1. Chekmareva T.N. (2015) Psikhologo-pedagogicheskie osnovaniya razvitiya tolerantnosti kak professional'no vazhnogo kachestva lichnosti budushchego pedagoga v usloviyakh sovremennogo rossiiskogo obrazovaniya [Psychological and pedagogical grounds for the development of tolerance as a professionally important quality of the personality of the future teacher in the conditions of modern Russian education]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Kemerovo State University], 4-1(64), pp. 99-105.

2. Chvyakina S.A., Levina M.V. (2004) Organizatsionno-psikhologicheskie vozmozhnosti profilaktiki psikhosomaticeskikh rasstroistv zdorov'ya u professorsko-prepodavatel'skogo sostava VUZa [Organizational and psychological opportunities for the prevention of psychosomatic health disorders in the faculty of the university]. *Chelovek v trudnoi zhiznnoi situatsii: Materialy I i II nauchno-prakticheskikh konferentsii 24 dekabrya 2003 g. i 8 dekabrya 2004 g.* [Person in a difficult life situation: Proceedings of the I and II scientific and pract. conf. on December 24, 2003 and December 8, 2004]. Moscow: RGSU, pp. 198-199.
3. Drygval' L.E. (2007) *Vliyanie neudovletvorennosti sotsial'no-psikhologicheskim statusom sem'i na psikhosomaticeskoe zdorov'e muzhchin: Dokt. Diss. Abstract* [Influence of dissatisfaction with the socio-psychological status of the family on the psychosomatic health of men. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
4. Kargopolova O.A. (2009) Formirovanie mezhlchnostnoi tolerantnosti u budushchikh pedagogov [Formation of interpersonal tolerance in future teachers]. *Obrazovanie i nauka* [Education and science], 7(64), pp. 31-40.
5. Kipnis M. (2005) *Trening kreativnosti* [Training of creativity]. Moscow: Os'-89 Publ.
6. Kleptsova E.Yu. (2004) *Psikhologiya i pedagogika tolerantnosti* [Psychology and pedagogy of tolerance]. Moscow: Akademicheskii proekt Publ.
7. Korotaeva E.V. (2007) *Pedagogicheskie vzaimodeistviya i tekhnologii* [Pedagogical interactions and technologies]. Moscow: Akademiya Publ.
8. Kozilova L.V., Ratova I.V., Chvyakin V.A. (2017) Professional'naya stressoustoichivost' i pedagogicheskie problemy upravleniya personalom [Professional stress resistance and pedagogical problems of personnel management]. *Pravo. Ekonomika. Bezopasnost'* [Right. Economy. Security], 1-2 (10), pp. 152-155.
9. Kozilova L.V., Ratova I.V., Chvyakin V.A. (2016) Tolerantnost' lichnosti i professional'noe dolgoletie v usloviyakh obrazovatel'noi deyatel'nosti: formirovanie professional'nogo mirovozzreniya [Tolerance of personality and professional longevity in terms of educational activity: the formation of professional outlook]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 6 (6A), pp. 35-45.
10. Maslovskaya S.V., Fomina M.V. (2009) Zdorov'e kak faktor razvitiya professional'noi kompetentnosti pedagoga [Health as a factor in the development of the teacher's professional competence]. *Vestnik OGU* [Bulletin of OSU], pp. 81-85.
11. Nikonchuk A.S. (2005) Sotsial'naya adaptatsiya i sotsializatsiya lichnosti v kontekste sotsial'no-pedagogicheskoi raboty [Social adaptation and socialization of a person in the context of social and pedagogical work]. *Sotsial'no-pedagogicheskaya rabota* [Socio-pedagogical work], 3.
12. Ryaguzova E.V. (2013) Determinanty samorealizatsii lichnosti [Determinants of self-realization of personality]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika* [News of Saratov University. New episode. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy], 13 (2-1), pp. 98-103.

13. Stepanova I.A., Doggauzer E.V. (2012) Tolerantnost' kak professional'noe svoistvo lichnosti pedagoga [Tolerance as a professional property of the teacher's personality]. *Vestnik Volzhskogo universiteta im. V.N. Tatishcheva* [Vestnik of the Volzhsky University named after. V.N. Tatishchev]. Tol'yati.
14. Symanyuk E.E. (2005) Strategii professional'nogo samosokhraneniya lichnosti [Strategies of professional self-preservation of personality]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 1.
15. Tkachenko E.N. (2009) *Formirovanie professional'nogo miroponimaniya budushchego uchitelya. Dokt. Diss. Abstract* [Formation of professional understanding of the future teacher. Doct. Diss. Abstract]. Krasnodar.
16. Vodop'yanova, N.E. (2008) Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint Petersburg: Piter Publ.
17. Volokhonskaya M.S. (2008) *Soderzhatel'nye i dinamicheskie kharakteristiki perezhivaniya situatsii vzaimodeistviya (na primere perezhivanii prepodavatelei i studentov). Dokt. Diss. Abstract* [Substantial and dynamic characteristics of the experience of interaction situations (by the example of experiences of teachers and students). Doct. Diss. Abstract]. Saint Petersburg.
18. Yudina E.G. (2001) Professional'noe soznanie pedagoga: opyt postanovki problemy v sovremennom obrazovanii [Professional consciousness of the teacher: the experience of posing the problem in modern education]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education]. Moscow, 1, pp.89-100.
19. Zhigzhitova O.V. (2013) *Pedagogicheskii sovet "Psikhologicheskoe zdorov'e uchenika i uchitel'ya-osnova ikh uspehnogo vzaimodeistviya"* [The pedagogical council "The psychological health of the student and teachers is the basis of their successful interaction"]. Khabarovsk: School № 40.