

Байжұманова Б.Ш.,
Бердибаева С.К., Гарбер А.И.,
Сарыбекова Ж.Т.,
Жұмадилова А.Н.,
Мурсалиева А.К.

**Проблема диагностики
эмоционального
выгорания педагогов**

Baizhumanova B.Sh.,
Berdibayeva S.K.,
Garber A.I., Sarybekova Z.T.,
Zhumadilova A.N.,
Mursaliyeva A.K.

**Problem of diagnostics
of emotional burning out
of teachers**

Байжұманова Б.Ш.,
Бердибаева С.К., Гарбер А.И.,
Сарыбекова Ж.Т.,
Жұмадилова А.Н.,
Мурсалиева А.К.

**Педагогтардың
эмоциялық жанып кетуін
диагностикалау мәселесі**

В статье рассматриваются основные результаты диагностики типа поведения и переживаний в профессиональной деятельности учителей, выявленные проектной группой под руководством проф. У. Шааршмидта Потсдамского университета (Германия), с точки зрения выделения, прежде всего, учителей группы риска, склонных к эмоциональному выгоранию. Обсуждены и проанализированы результаты исследования проектной группы У. Шааршмидта с точки зрения решения проблемы ранней диагностики эмоционального выгорания учителя. Было выявлено, что тип поведения зависит от пола (женщины более склонны к образцам риска A und B по сравнению с мужчинами) и от возраста (с увеличением стажа работы повышается часть образцов риска в поведении).

Ключевые слова: выгорания, эмоциональные выгорания, педагогическая профессия, психодиагностика эмоционального выгорания.

In article is considered the main results of diagnostics of type of behavior and experiences in professional activity of teachers revealed by design group under the leadership of the prof. U. Shaarshmidt. In addition, the main results of diagnostics the types of behaviors and experiences in professional activity of teachers, that revealed by project group under the leadership of the professor of the Potsdam University (Germany) U. Shaarshmidt, from the point of view of allocation, first of all, the teachers of risk group inclined to emotional burning out were considered. The results of research of U. Shaarshmidt's project group were discussed and analysed from the point of view of the solution of the problem of early diagnostics of emotional burning out of teacher. In particular, results of research of the Potsdam University project group under the leadership of the professor U. Shaarshmidt revealed the following features of behavior and experiences of teachers in the context of professional activity: a healthy type of behavior – G – is identified less than at the fifth part of study sample, the risk type of behavior A and B is very high at teachers (for each type of behavior approximately at one third of study sample).

Herewith the type of behavior does not depend on the federal land where teacher works and on the form of education (elementary school, comprehensive school, a gymnasium, etc.). The type of behavior depends on a gender (women are more inclined to risk samples of A and B in comparison with men) and on age (the part of risk samples in behavior raises with an increase of length of work). In conclusion the article provides recommendations about that it is advisable to periodically check by psychodiagnostic instruments in what extent the psychological protection as the emotional burning out was formed at teacher, it gives the possibility to develop methods for its prevention, that is, the psychological prevention of emotional burning out of pedagogical workers.

Key words: burnout, emotional burning, pedagogical profession, psychodiagnosics of emotional burning.

Мақалада Потсдам университетінің (Германия) профессоры У. Шааршмидтің жетекшілігімен жобаға қатысушы топтың тапқан мұғалімдердің кәсіби іс-әрекетіндегі уайымдаулар мен мінез-құлық типтерін диагностикалаудың негізгі нәтижелері қарастырылды, айтатын болсақ эмоциялық жанып кетуге бейім болатындар тәуекел тобындағы мұғалімдер екен. У. Шааршмидтің жобалық топтарының мұғалімінің эмоциялық жанып кетуін ерте диагностикалау мәселесін шешуге арналған зерттеу нәтижелері талқыланды. Атап айтсақ осы жобалық топтың зерттеу нәтижелері бойынша кәсіби іс-әрекет аясында мұғалімдердің қайғырулары мен мінез-құлық ерекшеліктерінің келесі жағдайлары табылды: G – мінез-құлықтың дұрыс типі, ол зерттеудің таңдау көлемінің бестен бір бөлігіне қарағанда аз табылды, педагогтардың AundB үймінез-құлық тәуекелділігі типтері өте жоғары болды (әрбір мінез-құлық типтері үшін зерттеудің таңдау көлемінің үштен бір бөлігі сәйкес келді. Мұнда мінез-құлық типтері мұғалім жұмыс жасайтын федералды жерден, оқытудың формасынан (бастапқы мектеп, жалпы білім беру мектебі, гимназия) тәуелді болды. Мінез-құлық типтері жынысқа да (әйелдер ер адамдарға қарағанда AundB тәуекелге бару үлгісіне неғұрлым бейім болады) және жас ерекшеліктеріне де байланысты (жұмыс өтілінің ұлғаюы мінез-құлықтағы үлгі-тәуекел бөлігін жоғарылатады).

Түйін сөздер: жанып кету, эмоциялық жанып кету, педагогикалық мамандық, эмоциялық жанып кету психодиагностикасы.

¹Байжуманова Б.Ш., ²Бердибаева С.К., ³Гарбер А.И.,
⁴Сарыбекова Ж.Т., ¹Жумадилова А.Н., ⁵Мурсалиева А.К.

¹Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева,
Республика Казахстан, г. Астана

²Казахский национальный университет имени аль-Фараби,
Республика Казахстан, г. Алматы

³Лейпцигский Университет,
Германия, г. Лейпциг

⁴Таразский государственный педагогический институт,
Республика Казахстан, г. Тараз

⁵Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова,
Республика Казахстан, г. Актюбе

*E-mail: berdybaeva_sveta@mail.ru

ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Актуальность темы эмоционального выгорания обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, так как профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво.

Можно сказать, что учителя не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него целенаправленно соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии педагога.

При изучении эмоционального выгорания учителя нами был выбран опросник диагностики эмоционального выгорания, разработанный в исследовательском проекте Потсдамского университета под руководством проф. У. Шааршмидта [1].

Рассмотрим основные результаты диагностики типа поведения в профессиональной деятельности учителей, выявленные проектной группой У. Шааршмидта, выделяя при этом учителей группы риска, склонных к эмоциональному выгоранию.

Как видно из диаграммы 1, жалобы на проблемы физического и психического самочувствия наиболее выражены у учителей группы риска – типов поведения риска А и В.

Наиболее часто находятся на больничном учителя типов поведения S и типа риска В. То есть учитель, у которого диагностировано эмоциональное выгорание, наиболее часто отсутствует на работе по причине болезни.

Как видно из диаграммы 3, эмоциональное выгорание как тип риска поведения В является в большей степени преобладающим у педагогов по сравнению со всеми другими профессиональными группами.

При этом первый тип поведения G, являющийся оптимальным для эмоционального благополучия, у педагогов встречается

значительно реже по сравнению со всеми другими профессиональными группами сравнения.

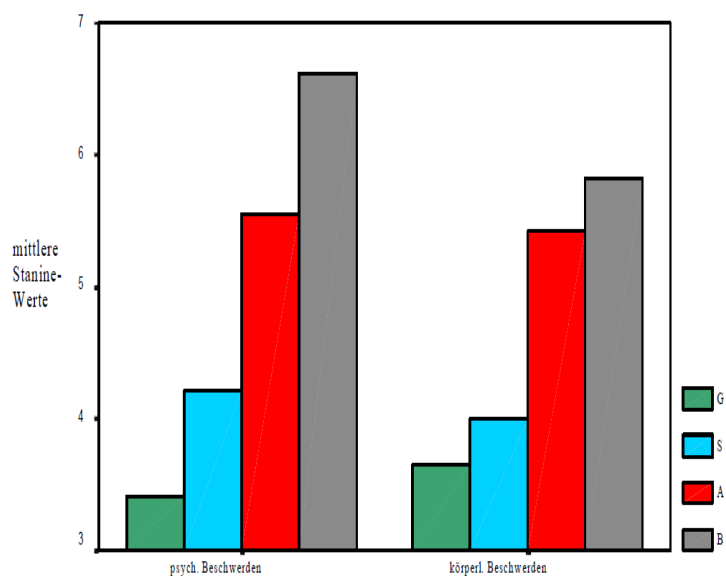


Диаграмма 1 – Жалобы по состоянию физического и психического самочувствия в соотношении с 4-мя типами-образцами поведения

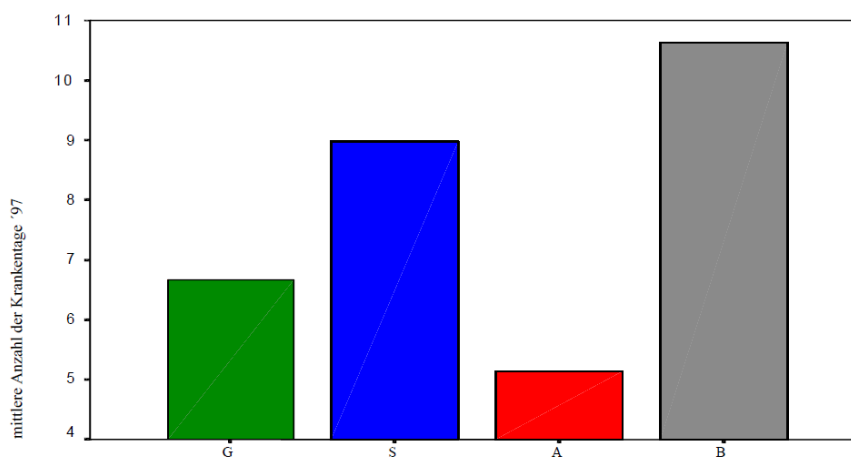


Диаграмма 2 – Число больничных дней в течение учебного года в соотношении с 4-мя типами-образцами поведения

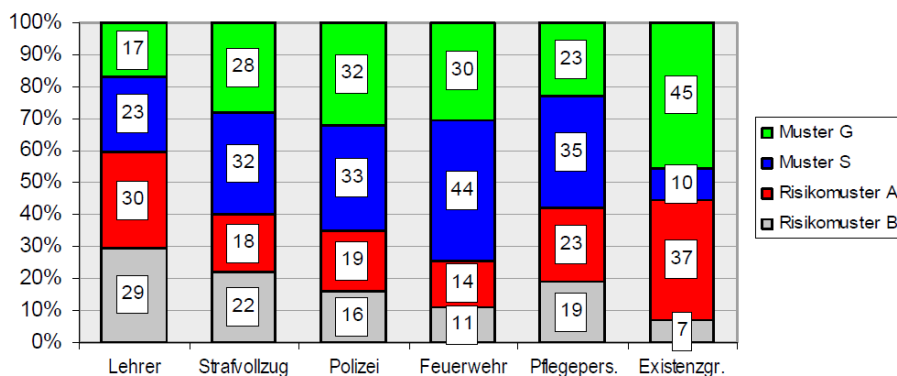


Диаграмма 3 – Сравнение 4-х типов-образцов поведения педагогов с другими профессиональными группами (работник тюрьмы, полицейский, пожарник, сотрудник социальной сферы обслуживания престарелых и больных, частный, независимый предприниматель)

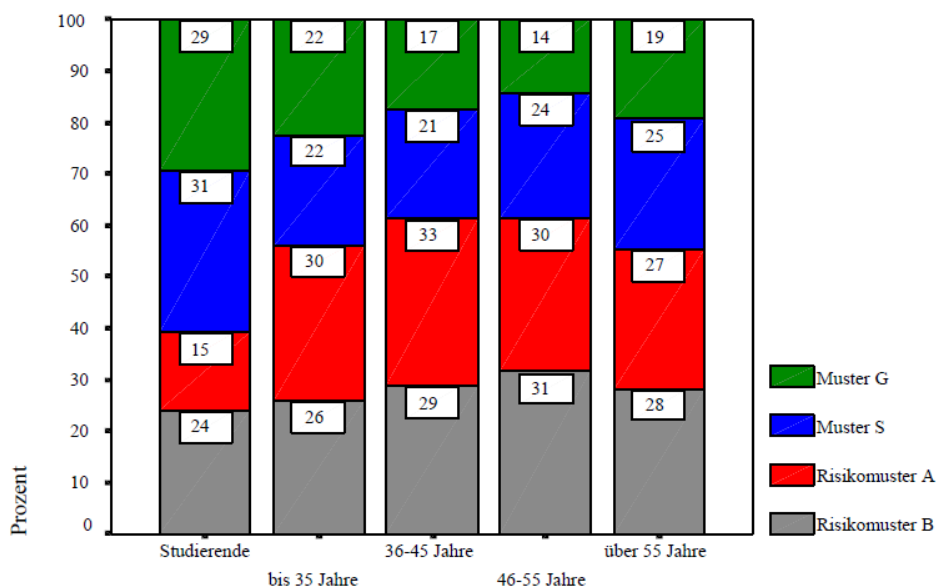


Диаграмма 4 – Распределение 4-х типов-образцов поведения с учетом возраста учителей

Как видно из диаграммы 4, эмоциональное выгорание зависит от возраста учителей. Наиболее склонны к эмоциональному выгоранию учителя 46-55 лет. Также эта тенденция выражена у возрастной группы учителей от 36 до 45 лет.

В целом, результаты исследования проектной группы Потсдамского университета под руководством проф. У. Шааршмидта выявила следующие особенности поведения и переживаний учителей в рамках профессиональной деятельности:

Часть образца поведения – G – очень небольшая (17%);

Часть образцов – риска A und B очень высока (для каждого типа поведения 30%);

Тип поведения не зависит от федеральной земли, где работает учитель;

Тип поведения не зависит от формы обучения (гимназия, начальная школа и т.п.);

Тип поведения зависит от пола (женщины более склонны к образцам-риска A und B по сравнению с мужчинами);

Тип поведения зависит от возраста (с увеличением стажа работы повышается часть образцов-риска в поведении).

Поэтому целесообразно периодически проверять, в какой степени у учителя сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания, это дает возможность

разработать меры по его предупреждению, то есть психологической профилактики.

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы.

1. Организация деятельности. Администрация может смягчить развитие «сгорания», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников [2].

В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе, техники релаксации.

В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, укомплектованность библиотеки, изданий периодической печати, техническая оснащенность.

Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований (освещенность, температура, удобная мебель). Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил).

2. Улучшение психологического климата в коллективе. Следующее направление профилактики синдрома «выгорания» – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива, существующего как единое целое, как группа людей, поддерживающих друг друга.

Одним из факторов, нарушающим психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности учителей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и расслабиться в домашней обстановке, в семье.

Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и материальных возможностей, а последние у большинства крайне ограничены. Тем не менее решение вопроса можно найти в расширении духовной сферы личности человека (кругозора, эстетических потребностей), что ведет к большей терпимости и взаимопониманию [3].

Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов.

Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений, и акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека [3].

А.В. Гнездилов, обсуждая вопрос о эмоциональном «выгорании», пишет: «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций» [3].

3. Работа с индивидуальными особенностями. Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.

Первое направление направлено на развитие креативности у педагогов, т.к. одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям.

Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих эмоциональному выгоранию.

Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др.

Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости [4].

Литература

- 1 Моховиков А.Н. Телефонное консультирование // Телефон Доверия / авторы–составители: Федотова О.Ю., Суховерхова З.И. М.: Государственный Комитет РФ по молодежной политике, Институт молодежи «Демократия и развитие», 1999. С.133-138.
- 2 Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6, С.57-64.
- 3 Гнездилов А.В. Психология психотерапевта. СПб.: Издательство «Речь». 2004. – 162 с.
- 4 Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. 2001, № 6, С.55-65.
- 5 Antonovsky, A. (1979). Health, stress and coping. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 6 Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 7 Arold, H. & Schaarschmidt, U. (1998). Interventionsmöglichkeiten bei Risikotypen. In T.Roginska, W. Gaida & U. Schaarschmidt (Hrsg.). Psychische Gesundheit im Lehrerberuf [Zdrowiepsychiczne w zawodzienauczyielskim]. S.55-60. Universitat Potsdam.
- 8 Asendorpf, J. B. (1992). Beyond stability: Predicting inter-individual differences in
- 9 Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.
- 10 Becker, P. (1986). Theoretischer Rahmen. In P. Becker & B. Minsel (Hrsg.). Psychologie der seelischen Gesundheit. Bd. 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen. Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten. Göttingen: Hogrefe.
- 11 Ducki, A. & Greiner, B. (1992). Gesundheit als Entwicklung von Handlungsfähigkeit – Ein „arbeitspsychologischer Baustein“ zu einem allgemeinen Gesundheitsmodell. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, 194, S. 355 - 364.
- 12 Freudenberg, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30, p. 159-165.
- 13 Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1974). Type A behavior and your heart. New York: Knopf.
- 14 Hacker, W., Reinhold, S., Damm, A., Wollenberger, E. (1995). Beanspruchungsscreening bei Humandienstleistungen (BHD-System). Forschungsberichte Bd. 27. Dresden: Technische Universität.
- 15 Intraindividual change. European Journal of Personality, 6, p. 103-117.
- 16 Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality, 1, p. 141-169.
- 17 Maslach, C. (1982). Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. In W. S. Paine (Ed.). Job, Stress and Burnout. Beverly Hills: Sage.
- 18 Maslach, C., Jackson, S.E. (1986). Maslach Burnout Inventory (MBI). Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- 19 Mayr, J. (1994). Lehrer/in werden. Innsbruck: Österreichischer Studien Verlag.
- 20 Nieskens, B. & Sieland, B. (1999). Qualitätssicherung in der Lehrerbildung. In Bericht über die Bundeskonferenz für Schulpsychologie in Halle 1998. im Druck.
- 21 Oelkers, M. (1998). Die Analyse physiologischer Parameter in Stresssituationen bei den AVEM-Typen. In T. Roginska, W. Gaida & U. Schaarschmidt (Hrsg.). Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. [Zdrowiepsychiczne w zawodzienauczyielskim]. S.39-54. Universität Potsdam.
- 22 Psychological Review, 84, p. 191-215.
- 23 Richter, P., Rudolf, M., Schmidt, C.F. (1995). FABA – Fragebogen zur Analyse belastungsrelevanter Anforderungsbewältigung (Methodensammlung Bd. 4). Dresden: Technische Universität.
- 24 Richter, P., Schmidt, C.F. (1988). Arbeitsanforderungen und Beanspruchungsbewältigung bei Herzinfarkt-Patienten – ein tätigkeitspsychologischer Diagnostikansatz. In H. Schroder, J. Guthke (Hrsg.). Fortschritte der klinischen Persönlichkeitspsychologie und klinischen Psychodiagnostik. S. 96-107. Leipzig: Johann Ambrosius Barth.
- 25 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. (1998). Diagnostik interindividueller Unterschiede in der psychischen Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern zum Zwecke einer differentiellen Gesundheitsförderung. In E. Bamberg, A. Ducki & A.-M. Metz (Hrsg.). Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. S.375-394. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie.
- 26 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (1996). AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster. Frankfurt/M.: Swets & Zeitlinger. Computerversion im Rahmen des Wiener Testsystems, Wien/Modling: Schuhfried Ges.m.b.H.
- 27 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (1997). AVEM - ein diagnostisches Instrument zur Differenzierung von Typen gesundheitsrelevanten Verhaltens und Erlebens gegenüber der Arbeit. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 18 (3), S. 151 – 163.
- 28 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (1999). IPS – Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen. Frankfurt/M.: Swets & Zeitlinger. Computerversion im Rahmen des Wiener Testsystems, Wien/Modling: Schuhfried Ges.m.b.H.
- 29 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2000). Bewältigungsmuster im Beruf. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- 30 Scheier, M.F., Carrver, C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research, 16, 210-228.
- 31 Scheuch, K., Vogel, H. & Haufe, E. (1995). Entwicklung der Gesundheit von Lehrern und Erziehern in Ostdeutschland. Ausgewählte Ergebnisse der Dresdner Lehrerstudien 1985-1994. Dresden: Technische Universität.

32 Schwarzer, R. (1990). Gesundheitspsychologie: Einführung in das Thema. In R. Schwarzer(Hrsg.). Gesundheitspsychologie – Ein Lehrbuch. S. 3-20. Göttingen: Hogrefe.

33 Siegrist, J. (1991). Contributions of sociology to the prediction of heart disease and their implications for public health. *European Journal of Public Health*, 1, 10-21.

References

1 Mohovikov A.N. Telephone counseling//Helpline/the compilers: O. Fedotova, Sukhoverkhova Z.I. – M.: State Committee on Youth Policy of the Russian Federation, Institute of Youth “Democracy and Development”, 1999. – P. 133-138.

2 Formalyuk T.V. The syndrome of “emotional burnout” as a measure of teacher professional maladjustment // *Questions of Psychology*. – 1994. – № 6. – P. 57-64.

3 Gnezdilov A.V. Psychology and psychotherapy losses. – 2004. – 162 p.

4 Zborovskaya I.V. Self-regulation of mental stability teacher // *Applied Psychology*. – 2001. – № 6. – P. 55-65.

5 Antonovsky, A. Health, stress and coping. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1979.

6 Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.

7 Arold, H. & Schaarschmidt, U. Interventionsmöglichkeiten bei Risikotypen. In T. Roginska, W. Gaida & U. Schaarschmidt (Hrsg.). Psychische Gesundheit im Lehrerberuf [Zdrowiepsychiczne w zawodzienauczyielskim]. S. 55-60. Universität Potsdam. 1998.

8 Asendorpf, J. B. Beyond stability: Predicting inter-individual differences in, 1992.

9 Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, 1977.

10 Becker, P. Theoretischer Rahmen. In P. Becker & B. Minsel (Hrsg.). Psychologie der seelischen Gesundheit. Bd. 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen. Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten. – Göttingen: Hogrefe, 1986.

11 Ducki, A. & Greiner, B. Gesundheit als Entwicklung von Handlungsfähigkeit – Ein arbeitspsychologischer Baustein” zu einem allgemeinen Gesundheitsmodell. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 194. – S. 355 – 364. 1992.

12 Freudenberger, H. J. Staff burn-out // *Journal of Social Issues*. – 30. – P. 159-165. 1974.

13 Friedman, M. & Rosenman, R. H. Type A behavior and your heart. – New York: Knopf, 1974.

14 Hacker, W., Reinhold, S., Damm, A., Wollenberger, E. Beanspruchungsscreening bei Humandienstleistungen (BHD-System). *Forschungsberichte Bd. 27*. Dresden: Technische Universität, 1995.

15 Intraindividual change. *European Journal of Personality*, 6, p. 103-117.

16 Lazarus, R. S. & Folkman, S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, p. 141-169. 1987.

17 Maslach, C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. In W. S. Paine (Ed.). *Job, Stress and Burnout*. Beverly Hills: Sage. 1982.

18 Maslach, C., Jackson, S.E. *Maslach Burnout Inventory (MBI)*. Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.

19 Mayr, J. *Lehrer/in werden*. Innsbruck: Österreichischer Studien Verlag. 1994.

20 Nieskens, B. & Sieland, B. Qualitätssicherung in der Lehrerbildung. In Bericht über die Bundeskonferenz für Schulpsychologie in Halle 1998. im Druck. 1999.

21 Oelkers, M. Die Analyse physiologischer Parameter in Stresssituationen bei den AVEM-Typen. In T. Roginska, W. Gaida & U. Schaarschmidt (Hrsg.). Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. [Zdrowiepsychiczne w zawodzienauczyielskim]. S.39-54. Universität Potsdam. 1998.

22 *Psychological Review*, 84. p. 191-215.

23 Richter, P., Rudolf, M., Schmidt, C.F. **FABA – Fragebogen zur Analyse belastungsrelevanter Anforderungsbewältigung** (Methodensammlung Bd. 4). Dresden: Technische Universität. 1995.

24 Richter, P., Schmidt, C.F. Arbeitsanforderungen und Beanspruchungsbewältigung bei Herzinfarkt-Patienten – ein tätigkeitspsychologischer Diagnostikansatz. In H. Schroder, J. Guthke (Hrsg.). Fortschritte der klinischen Persönlichkeitspsychologie und klinischen Psychodiagnostik. S. 96-107. Leipzig: Johann Ambrosius Barth. (1988).

25 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. Diagnostik interindividueller Unterschiede in der psychischen Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern zum Zwecke einer differentiellen Gesundheitsförderung. In E. Bamberg, A. Ducki & A.-M. Metz (Hrsg.). *Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung*. S.375-394. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie. 1998.

26 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster. Frankfurt/M.: Swets & Zeitlinger. Computerversion im Rahmen des Wiener Testsystems, Wien/Modling: Schuhfried Ges.m.b.H. 1996.

27 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. **AVEM - ein diagnostisches Instrument zur Differenzierung von Typen gesundheitsrelevanten Verhaltens und Erlebens gegenüber der Arbeit**. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 18 (3), S. 151 – 163. 1997.

28 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. **IPS – Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen**. Frankfurt/M.: Swets & Zeitlinger. Computerversion im Rahmen des Wiener Testsystems, Wien/Modling: Schuhfried Ges.m.b.H. 1999.

- 29 Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. Bewältigungsmuster im Beruf. Göttingen: Vandenhoeck& Ruprecht. 2000.
30. Scheier, M.F., Carrver, C.S. Effects of optimism on psychological and physicalwellbeing: Theoretical overview and empirical update. *CognitiveTherapyand Research*,16, 210-228. 1992.
- 31 Scheuch, K., Vogel, H. & Haufe, E. Entwicklung der Gesundheit von Lehrern undErziehern in Ostdeutschland. Ausgewählte Ergebnisse der Dresdner Lehrerstudien 1985-1994. Dresden: Technische Universität. 1995.
- 32 Schwarzer, R. Gesundheitspsychologie: Einführung in das Thema. In R. Schwarzer(Hrsg.). *Gesundheitspsychologie – Ein Lehrbuch*. S. 3-20. Göttingen: Hogrefe. 1990.
- 33 Siegrist, J. Contributions of sociology to the prediction of heart disease and theirimplications for public health. *European Journal of Public Health*, 1, 10-21. 1991.