

Сматова К.Б., Бердибаева С.К.,
Гарбер А.И., Бузаубакова К.Ж.,
Болтаев А.Д., Бердибаев С.К.

**Проблема эмоционального
выгорания учителя как
базовая составляющая
сохранения психологического
здоровья педагогических
работников**

Smatova K.B., Berdibayeva S.K.,
Garber A.I., Buzaubakova K.Zh.,
Boltayev A.D., Berdibayev S.K.

**The problem of early
psychodiagnosics of emotional
burning out of teacher as basic
component of preservation
of psychological health of
pedagogical workers**

Сматова К.Б., Бердібаева С.Қ.,
Гарбер А.И., Бұзаубақова К.Ж.,
Болтаев А.Д., Бердібаев С.Қ.

**Мұғалімдердің эмоциялық
жанып кетуінің ерте
психодиагностикасы мәселесі
педагогикалық қызметкерлердің
психологиялық денсаулығын
сақтаудың негізі ретінде**

В статье рассматривается проблема ранней психодиагностики эмоционального выгорания учителя как базовая составляющая сохранения психологического здоровья педагогических работников. Нами были проанализирован различный психодиагностический материал по выявлению эмоционального выгорания, в ходе которого была выбран немецкий опросник *Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster-AVEM*, который был разработан У. Шааршмидтом и А. Фишером в Институте психологии Потсдамского университета, который является многофакторным диагностическим инструментарием, позволяющим определить типы поведения человека в ситуациях профессиональных требований и на данный момент мало известен в профессиональном сообществе психологов Республики Казахстан.

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

In article problem of early psychodiagnosics of emotional burning out of teacher as a basic component of preservation of psychological health of pedagogical workers are considered. Numerous researches show that the pedagogical profession is one of those that are more subject to influence of "burning out". This is due to the fact that the professional work of teacher is distinguished by very high emotional load. Relevance of the topic of emotional burning out is caused by the increasing requirements from society to the identity of teacher because this profession is characterized by huge social importance. Ability to empathy is recognized as one of the most important qualities of teacher; however, in general, the practical role of emotions in professional activity is contradictorily estimated. It can be stated that teachers are not prepared for a possible emotional overload, and appropriate knowledge, skills and personal qualities that is necessary for overcoming of emotional difficulties of the teaching profession are not purposefully formed. The AVEM questionnaire is the multifactorial diagnostic tool, which allows to define the types of human behaviors in situations of professional requirements. At creation of a questionnaire authors proceeded from the assumption that the interaction of the individual with requirements of the professional environment, which promotes mental health and professional development, is defined by three main spheres of the personality:

1. The professional activity which expressed in categories of subjective value of activity, professional claims, readiness for power expenses, commitments to excellence during the performing of tasks, and also the ability to maintain the distance between the personal and professional spheres of life.

2. Strategy of overcoming the problematic situations that presented in categories of a tendency to refusal from further performance of professional tasks, especially in situations of defeats and failures; active strategy of overcoming difficulties, and also internal balance.

3. The emotional setting to professional activity which expresses by sense of social support, professional success and life satisfaction.

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

Мақалада мұғалімдердің эмоциялық жаныуының ерте психодиагностикасы мәселесі педагогикалық қызметкерлердің психологиялық денсаулығын сақтаудың негізі ретінде қарастырылады. Көптеген зерттеулер көрсеткендей, педагогикалық мамандық ең үлкен дәрежемен «жанып кету» әсеріне көп түседі екен. Эмоциялық жанып кету тақырыбының өзектілігі мұғалім мамандығы әлеуметтік маңыздылықпен сипатталғандықтан қоғам тарапынан педагогтың тұлғасына деген талаптардың өсуімен шарттанып отыр. Бірге қайғыра алуға (эмпатия) қабілеттілік мұғалімнің ең маңызды сапаларының бірі, алайда кәсіби іс-әрекеттегі эмоцияның практикалық рөлі жалпы алғанда қайшылықты бағаланады. Келесі фактіні айтуға болады, мұғалімдерді мүмкін деген эмоциялық жүктемеге дайындамайды, педагог мамандығындағы эмоциялық қиындықтарды жеңуге қажетті жеке бастық сапаларды, білімдерді, ептіліктерді мақсатты бағытта қалыптастырмайды. Негізінен жанып кету өзінің дамуының басында ерекше қауіпті болады, себебі «жанып кететін» мұғалім оның симптомдарын байқамайды, осы кездегі өзгерістерді сырттан тез көруге болады.

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

**¹Сматова К.Б., ²Бердибаева С.К., ³Гарбер А.И.,
⁴Бузаубакова К.Ж., ¹Болтаев А.Д., ⁴Бердибаев С.К.**

¹Таразский государственный педагогический институт,
Республика Казахстан, г. Тараз

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

³Лейпцигский Университет, Германия, г. Лейпциг

⁴Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева,
Республика Казахстан, г. Астана
E-mail: berdybaeva_sveta@mail.ru

**ПРОБЛЕМА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ
КАК БАЗОВАЯ
СОСТАВЛЯЮЩАЯ
СОХРАНЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГИ-
ЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

Еще 1970-е годы ряд исследователей обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (педагогов, врачей, работников социальных служб, психологов, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей деятельности неожиданно начинали терять интерес к ней, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам. В дальнейшем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, вызывались длительным воздействием профессионального стресса. Появился термин «burnout», который в русскоязычной психологической литературе переводится как «выгорание» или «сгорание».

В настоящее время существует единая точка зрения на сущность эмоционального выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы [1, 2, 3].

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью.

Также профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Можно выделить три основные стадии синдрома эмоционального выгорания у учителя:

- первая начальная стадия: у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос,

сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.).

Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

– вторая стадия: наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

– третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы и изменения в этот период легче заметить со стороны.

Эмоциональное выгорание легче предупредить, чем вылечить, поэтому важно проводить раннюю диагностику эмоционального выгорания педагогов в рамках психологического сопровождения сохранения психологического здоровья педагогов.

Исследования, проведенные среди учителей и социальных работников, отчетливо показывают, что в этой профессиональной группе существует опасность раннего появления отрицательных последствий длительных стрессов. Начальные симптомы психического выгорания возникают уже в группе молодых учителей с малым стажем работы [3].

Поэтому нами изучались различные методики диагностики эмоционального выгорания, прежде всего, в условиях осуществления профессиональной деятельности.

При изучении данного психодиагностического материала нами был выбран для более детального изучения опросник диагностики эмоционального выгорания, разработанный в исследовательском проекте Потсдамского университета под руководством проф. У. Шааршмидта.

Опросник поведения и переживания, связанного с работой (в оригинальном сокраще-

нии *AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster*) был разработан У. Шааршмидтом и А. Фишером в Институте психологии Потсдамского университета [4]. Теоретическими предпосылками создания опросника послужили концепции когерентности Антоновского, механизмов преодоления стресса Лазаруса, а также методологические положения теории профессионального выгорания Маслач [2].

Опросник *AVEM* – многофакторный диагностический инструмент, позволяющий определить типы поведения человека в ситуациях профессиональных требований.

При создании опросника авторы исходили из предположения о том, что взаимодействие индивида с требованиями профессиональной среды, способствующее психическому здоровью и профессиональному росту, определяют три основные сферы личности:

1. Профессиональная активность, выраженная в категориях субъективного значения деятельности, профессиональных притязаний, готовности к энергетическим затратам, стремления к совершенству при выполнении заданий, а также способности к поддержанию дистанции между личной и профессиональной жизненными сферами.

В случае, если субъективные ожидания индивида вступают в конфликт с объективным эффектом деятельности, возникает риск появления первых симптомов психической перегрузки организма и как следствие – синдрома профессионального выгорания.

2. Стратегии преодоления проблемных ситуаций, представленные в категориях тенденции к отказу от дальнейшего выполнения профессиональных заданий, особенно в ситуациях поражений и неудач; активные стратегии преодоления трудностей, а также внутреннего равновесия.

Эти признаки отражают два различных способа поведения в трудной ситуации: открытое взаимодействие с проблемами или избегание их решений.

Мобилизация собственных сил требует поиска самостоятельных решений и одновременно принятия ответственности за их последствия. Перенос центра тяжести на других людей или ожидание, что «проблема сама собой разрешится», не является стратегией конструктивной, поскольку нерешенная проблема приводит к таким негативным последствиям, как неудовлетворенность собой, чувство собственной неполноценности.

3. Эмоциональная установка к профессиональной деятельности, выражением которой становится

чувство социальной поддержки, профессионального успеха и жизненного удовлетворения.

Эффективность деятельности в педагогических и социальных профессиях в значительной степени определяется сознанием социальной пригодности и полезности, поскольку основная

цель педагога и социального работника – оказание помощи другим людям.

Область поведения и переживания в профессиональной среде описывают 11 шкал опросника, учитывающие три приведенные выше сферы личности (табл. 1).

Таблица 1– Шкалы AVEM, соответствующие трем сферам личности

Профессиональная активность	1	Субъективное значение деятельности (<i>BA</i>)	Место работы и жизни человека Пример утверждения: «Работа для меня – самое важное в жизни»
	2	Профессиональные притязания (<i>BE</i>)	Стремление к профессиональному росту Пример утверждения: «Я стремлюсь к более высоким профессиональным целям, чем большинство других»
	3	Готовность к энергетическим затратам (<i>VB</i>)	Готовность посвятить все свои силы выполнению профессиональных задач Пример утверждения: «Когда требуется, я работаю до изнеможения»
	4	Стремление к совершенству (<i>PS</i>)	Концентрация на качестве выполняемых обязанностей Пример утверждения: «Моя работа всегда должна быть выполнена безупречно»
	5	Способность поддерживать дистанцию по отношению к работе (<i>DF</i>)	Способность к релаксации и отдыху после работы Пример утверждения: «После окончания рабочего дня я забываю о работе»
Психическая устойчивость и стратегии преодоления проблемных ситуаций	6	Тенденция к отказу в ситуации неудачи (<i>ЯГ</i>)	Склонность к примирению с ситуацией неудачи и легкому отказу от ее преодоления Пример утверждения: «Если я не добиваюсь успеха, я быстро сдаюсь»
	7	Активная стратегия решения проблем (<i>OP</i>)	Активная и оптимистическая установка по отношению к появляющимся проблемам и задачам Пример утверждения: «Если у меня что-то не получается, то я говорю себе: «Нет, попробую еще раз!»»
	8	Внутреннее спокойствие и равновесие (<i>IR</i>)	Чувство психической стабильности и равновесия Пример утверждения: «Меня нелегко вывести из состояния спокойствия»
Эмоциональное отношение к работе	9	Чувство успешности в профессиональной деятельности (<i>EE</i>)	Удовлетворенность своими профессиональными достижениями Пример утверждения: «Моя прежняя профессиональная жизнь была весьма успешной»
	10	Удовлетворенность жизнью (<i>LZ</i>)	Общая жизненная удовлетворенность с учетом профессионального успеха Пример утверждения: «В общем и целом я счастлив(а) и доволен(а)»
	11	Чувство социальной поддержки (<i>SU</i>)	Доверие и поддержка со стороны близких людей, чувство социального благополучия Пример утверждения: «Мой спутник/моя спутница жизни обнаруживает понимание к моей работе»

Примечание: в названиях шкал сохранены оригинальные немецкие сокращения: BA – Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit; BE – Beruflicher Ehrgeiz; VB – Verausgabungsbereitschaft; PS – Perfektionsstreben; DF – Distanzierungs-fähigkeit; RT – Resignationstendenz bei Misserfolg; OP – Offensive Problembewältigung; IR – Innere Ruhe und Ausgeglichenheit; EE – Erfolgserleben im Beruf; LZ – Lebenszufriedenheit; SU – Erlebensozialer Unterstützung

На основе анализа показателей отдельных шкал опросника и их взаимосвязей авторами методики были выделены четыре типа поведения и переживания в профессиональной среде:

1. *Tun G* – здоровый тип (нем. *gesund* – здоровый), активный, способный к решению трудных проблем, конструктивному преодолению ситуаций неудач, которые рассматривает не как источник негативных эмоций, а как стимул для поиска активных стратегий их преодоления; придающий работе высокое значение, контролирующей собственные энергетические затраты.

2. *Tun S* – тип экономный, бережливый (нем. *sparsam* – экономный, бережливый), со средним уровнем мотивации, энергетических затрат и профессиональных притязаний, способный к сохранению дистанции по отношению к профессиональной деятельности, довольный результатами своего труда. Характерная черта этого типа – общая жизненная удовлетворенность, источником которой могут быть ситуации, не связанные с работой.

3. *Tun A* – тип риска *A*, соответствующий классическому описанию Фридмана и Розенмана, характеризующийся экстремально высоким субъективным значением профессиональной деятельности, высокой готовностью к энергетическим затратам, низкой устойчивостью к фрустрации и стрессу.

Преобладание негативных эмоций как следствия психической перегрузки, стремления к совершенству и связанной с этим неудовлетворен-

ности эффектами своей деятельности, а также отсутствие социальной поддержки позволяет отнести этот тип к группе риска с высокой вероятностью быстрого развития синдрома профессионального выгорания.

4. *Tun B* – тип выгорания (англ. *burnout* – выгорание) отмечен низким субъективным значением деятельности, низкой стрессоустойчивостью, ограниченной способностью к релаксации и конструктивному решению проблем, тенденцией к отказу от решения в трудных ситуациях, постоянным чувством беспокойства и беспредметного страха.

Приведенные симптомы отражают эмоциональное истощение организма и соответствуют картине синдрома профессионального выгорания.

В современных условиях деятельность учителя буквально насыщена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме».

Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, уверенного, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа учитель должен иметь внутренние ресурсы.

Литература

- 1 Ларенцова Л.И. Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов // Клиническая стоматология, 2003, №4, С.82-86.
- 2 Ларенцова Л.И., Максимовский Ю.М., Соколова Ю.Д. Синдром «эмоционального выгорания» (burnout) у врачей стоматологов // Новая стоматология, 2002, № 2, С.97-99.
- 3 Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, Т.22, № 1, С.90-101.
- 4 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.
- 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 Freudenberger, 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 Lehrerausbildung. 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*. [Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim]. 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 gesundheitsrelevanter 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 Schwarzer, R., Leppin, A. (1989). *Sozialer Rückhalt und Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe.
- 34 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.
- 35 Siegrist, J., Matschinger, H. (1988). Distress-Karriere und koronares Risiko. In B.F. Klapp, B. Dahme (Hrsg.). *Jahrbuch der medizinischen Psychologie*. 1, S. 87-99. Berlin: Springer.
- 36 Sieland, B. (1998). Wollen Sie Lehrerin oder Lehrer an Grund- und Hauptschulen werden? Orientierungshilfe für Abiturientinnen und Abiturienten. Internes Arbeitsmaterial der Universität Lüneburg.
- 37 Udris, I. (1990). Organisationale und personale Ressourcen der Salutogenese – Gesundbleiben trotz oder wegen Belastung? *Zeitschrift für die gesamte Hygiene*, 36, 453-455.
- 38 Udris, I., Rimann, M. & Thalmann, K. (1994). Gesundheit erhalten, Gesundheit herstellen. In B. Bergmann & P. Richter (Hrsg.). *Die Handlungsregulationstheorie - von der Praxis einer Theorie* (S. 198 – 215). Göttingen: Hogrefe.
- 39 Walschburger, P. (1990). Biopsychologische Aspekte der Gesundheit. In R. Schwarzer (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie*. S. 25-34. Göttingen: Hogrefe.

References

- 1 Larentsova L.I. The study of emotional burnout among doctors-dentists // *Clinical Dentistry*, 2003, №4, pages 82-86.
- 2 Larentsova L.I., Maksimovskiy Y.M, Sokolova Y.D. The syndrome of «emotional burnout» among dentists // *New-dentistry*. – 2002. – № 2. – P. 97-99.
- 3 Orel V.E. The phenomenon of “burnout” in foreign psychology: empirical studies and prospects // *Psychological Journal*. – 2001. – T.22, number 1. – P. 90-101.

- 4 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.
- 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., Carver, C.S. Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research, 16, 210-22, 1992.
- 31 Scheuch, K., Vogel, H. & Haufe, E. Entwicklung der Gesundheit von Lehrern und Erziehern 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 Schwarzer, R., Leppin, A. Sozialer Rückhalt und Gesundheit. Göttingen: Hogrefe, 1989.
- 34 Siegrist, J. Contributions of sociology to the prediction of heart disease and their implications for public health. European Journal of Public Health, 1, 10-21, 1991.

35 Siegrist, J., Matschinger, H. Distress-Karriere und koronares Risiko. In B.F. Klapp, B.Dahme (Hrsg.). Jahrbuch der medizinischen Psychologie. 1, S. 87-99. Berlin: Springer, 1988.

36 Sieland, B. **Wollen Sie Lehrerin oder Lehrer an Grund- und Hauptschulen werden?Orientierungshilfe für Abiturientinnen und Abiturienten.** Internes Arbeitsmaterial derUniversität Lüneburg, 1998.

37 Udris, I. Organisationale und personale Ressourcen der Salutogenese– Gesundbleiben trotz oder wegen Belastung? Zeitschrift für die gesamte Hygiene, 36, 453-455, 1990.

38 Udris, I., Rimann, M. &Thalmann, K. Gesundheit erhalten, Gesundheit herstellen. InB. Bergmann & P. Richter (Hrsg.). Die Handlungsregulationstheorie - von der Praxis einerTheorie(S. 198 – 215). Göttingen: Hogrefe, 1994.

39 Walschburger, P. Biopsychologische Aspekte der Gesundheit.In R. Schwarzer(Hrsg.). *Gesundheitspsychologie*. S. 25-34. Göttingen: Hogrefe, 1990.