

УДК 37.015.3
ББК 88.6
EDN: ECUOZA

Технология психологической самоподдержки в профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов

The technology of psychological self-support in the prevention of burnout syndrome of teachers

Новикова О. В.
Государственное автономное
образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Свердловской области
«Институт развития образования»,
старший преподаватель
Екатеринбург
E-mail: more20063@yandex.ru

O. V. Novikova
State Autonomous educational
Institution of the Sverdlovsk region
«Institute of Education Development»,
senior lecturer
Ekaterinburg
E-mail: more20063@yandex.ru

Аннотация. В статье предлагается рассмотреть технологию психологической самоподдержки как ресурс профилактики эмоционального выгорания педагогов. Профилактические технологии помогают предупредить или скорректировать причину синдрома эмоционального выгорания и вернуть эмоциональную устойчивость и внутреннюю гармонию. Технология психологической поддержки становится актуальной благодаря доступности выполнения некоторых приемов и тем возможностям, которые она дает педагогу. В статье представлены основные понятия, кратко изложены приемы, техники и методы, которые могут быть включены в технологию.
Ключевые слова: технология психологической самоподдержки, синдром эмоционального выгорания, причины эмоционального выгорания, симптомы эмоционального выгорания, личный план самопомощи, этапы технологии психологической самоподдержки.

Abstract. This article proposes to consider the technology of psychological self-support as a resource for preventing emotional burnout among teachers. Preventive technologies help to prevent or correct the cause of burnout syndrome and restore emotional stability and inner harmony. The technology of psychological support is becoming relevant due to the accessibility of certain techniques and the opportunities it provides to the teacher. The article presents the basic concepts, briefly outlines the techniques, techniques and methods that can be incorporated into the technology.

Keywords: psychological self-support technology, burnout syndrome, causes of emotional burnout, symptoms of emotional burnout, personal self-help plan, stages of psychological self-support technology.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов является одним из важных направлений в программах по сохранению здоровья в образовательной организации. Тема такой профилактики активно изучается с 1970–1980-х годов, когда акцент сместился с лечения заболеваний на их предупреждение [8]. Профилактические технологии и методы могут изменяться с годами, многое зависит от интенсивности стрессоров в профессиональной деятельности педагогов.

В эпоху неопределенности педагоги все больше сталкиваются с объективными факторами (изменения в нормативно-правовых документах, конфликты в детских и родительских коллективах, требовательность участников образовательных отношений к педагогическому процессу и т. п.), которые способны значительно влиять на их эмоциональное состояние. Современный цейтнот зачастую не дает педагогам возможности своевременно обратиться за помощью к психологу, возрастает необходимость поиска таких технологий, которые являются эффективным средством предупреждения и профилактики эмоциональной дисгармонии. Поэтому на данном этапе педагогам необходимы дополнительные современные методы и приемы профилактики синдрома эмоционального выгорания, которые можно применять самостоятельно и в свободное от работы время.

Между тем в исследованиях очень часто уделяется внимание признакам, последствиям и способам коррекции, но в меньшей степени – психологическим приемам и методам, способствующим профилактике. Практически нет информации о действиях, которые

помогают самостоятельно работать с факторами, влияющими на эмоциональное состояние в рамках свободного времени от работы.

В данной статье мы остановимся на технологии психологической самоподдержки как психологической помощи в критических, стрессовых, кризисных ситуациях, способствующих возникновению синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Цель статьи: на основе теоретического анализа сформировать представление у педагогов о технологии психологической самоподдержки как ресурсе профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Поставленная цель может быть достигнута благодаря решению следующих задач: 1) определиться с методологией исследования технологии самоподдержки у педагогов; 2) обозначить понятие «синдром эмоционального выгорания», симптомы, факторы развития у педагогов; 3) описать принятую в практике технологию самоподдержки и дополнить авторским видением применительно к педагогической деятельности; 4) наметить шаги продвижения данной технологии во взаимодействии с педагогами в рамках психолого-педагогического сопровождения.

Особенностями профессиональной деятельности педагогов занимались многие ученые (И. А. Зимняя, Н. Ф. Талызина, В. А. Кан-Калик и другие). В данной работе мы будем опираться на труды Л. М. Митиной, в которых неоднократно подчеркивалась важность здоровьесбережения педагогов в условиях образовательной деятельности. Как отмечает Л. М. Митина: «Педагогическая деятельность одновременно требует от педагогов эмоциональной экспрессии (гибкости) и эмоциональной устойчивости» [6].

Ежедневная, повторяющаяся деятельность постепенно становится рутинной и не вызывает ярких эмоций. Однако, общаясь с обучающимися, мы не можем их не проявлять, поэтому очень часто мы прилагаем максимальное усилие для «живой» коммуникации. С другой стороны, выполняя профессиональные задачи, педагоги подвержены разным стрессовым факторам, которые заставляют не только контролировать себя, подавлять истинные эмоции, но и не замечать сигналы о нарушении физического здоровья и психологического благополучия. Именно поэтому требуется обратить внимание на дополнительные инструменты помощи и самоподдержки.

Также в данной статье мы будем опираться на подход к пониманию технологии самоподдержки, который предложили коллеги в 2009 г. В соответствующей статье Э. Э. Сыманюк и ее соавторы подчеркивают, что методология самоподдержки психологического здоровья основана на концепции развития субъектности, согласно которой для сохранения психологического благополучия и профессионального развития необходимо активное участие самого человека. Они рассматривают самоподдержку «как преодоление человеком своих внутренних негативных состояний, понимание целей жизни и профессиональной деятельности, готовность к изменению собственной профессиональной позиции, формирование позитивного отношения к своей профессиональной деятельности и личности» [2].

А. Х. Маламатов и М. А. Шогенцукова рассматривают самоподдержку как непрерывный процесс, направленный на преодоление внутренних негативных состояний, осмысление целей и профессиональной роли, а также на формирование позитивного отношения к работе и себе. С их точки зрения, «самоподдержка – это процесс, который направлен на обеспечение организма необходимым ресурсом для профессионального

здоровья изнутри, которое проявляется во внешней среде. Она предполагает проявление субъектности при сохранении собственного профессионального здоровья, способствует осознанию целей профессиональной деятельности; пониманию своей позиции и роли в образовательном процессе; снижению эмоционального напряжения; направляет к саморазвитию и поддержанию организма в состоянии высокой работоспособности» [7].

Исходя из этого, можно обобщить, что технология психологической самоподдержки является алгоритмом выработанных субъектных действий, направленных на системное и активное применение способов, методов и приемов, способствующих осознанию мыслей, чувств, поведения, приводящих к позитивному принятию себя и своей роли в профессиональной и личной жизни, а также их конструктивной перспективы.

Феномен «эмоциональное выгорание» исследовался целым рядом как зарубежных, так и отечественных ученых (Х. Д. Фрейденбергер, Б. Г. Ананьев, Б. Перельман, Е. Хартман, К. Маслач и С. Джексон, Р. Шваб, Н. Е. Водопьянова, В. В. Бойко и другие). М. Н. Емельянова отмечает, что «современные исследования определяют синдром выгорания как постепенную утрату эмоциональных, когнитивных и физических ресурсов, проявляющуюся симптомами эмоционального истощения, умственного истощения, физической усталости, личностной отстраненности и снижением удовлетворенности от работы» [4]. При этом феномен выгорания рассматривается в трех аспектах: как процесс развития со временем; как результат полной утраты ресурсов; а также в контексте социального взаимодействия – при котором оно может «передаваться» между людьми [1; 4].

Во многих работах, посвященных данной проблеме, принято выделять пять групп симптомов, на которые необходимо обращать внимание педагогам и своевременно реагировать, принимать меры, проводить дополнительную диагностику [3; 5]. К ним относят:

1. Поведенческие: импульсивность, желание сделать перерыв. Например, от педагога можно слышать: «Ой, как не хочу идти на работу! Когда уже будут снова выходные!» Также примером будут импульсивно принятые решения во взаимодействии с детьми и их родителями, администрацией, о которых потом приходится жалеть.
2. Физические: усталость, бессонница, вялость. Также педагоги могут заметить обострение хронических заболеваний. В этот период педагоги начинают активно прибегать к лекарствам и дополнительным психостимуляторам (например, бесконтрольный прием кофе).
3. Эмоциональные: подавленность, чувство вины, апатия, депрессия, эмоциональное однообразие, отсутствие ярких положительных эмоций. Например, обучающиеся делятся эмоциями о недавно пережитом событии, а педагог не может отреагировать, вчувствоваться, проявить эмпатию, отвечает искусственно.
4. Интеллектуальные: скука, отсутствие желания развиваться; социальные: снижение активности, избегание контактов, ощущение изоляции. Ярким примером является нежелание педагога проходить повышение квалификации, читать современные статьи, посещать вебинары и конференции.
5. Социальное взаимодействие: ограничение круга общения, минимизация времени на общение, ощущение отсутствия поддержки со стороны коллег, семьи, друзей, чувство бесполезности труда и общения, чувство одиночества. Педагог, например, может говорить: «Меня никто не понимает, а только все обвиняют!» Или: «Я бы все бросила и уехала на необитаемый остров или ушла в тайгу, чтобы никого не слышать и не видеть».

Все эти высказывания могут служить сигналом, что педагогу пора начать разработку плана психологической самоподдержки.

К. Маслач считает, что выгорание не является неизбежным и требует профилактических мер для его предотвращения или ослабления [4]. Изучение синдрома эмоционального выгорания показало, что для профилактики у педагогов необходимо разрабатывать меры по устранению указанных симптомов из всех групп и факторов их возникновения. Анализ причин возникновения и развития выгорания выделяет следующие группы факторов [3; 5]:

1. Личностные: особенности характера (эмпатия, увлеченность или агрессивность), локус контроля (экстернальный или интернальный), неадаптивные стратегии преодоления стресса. Чрезмерная чувствительность к высказываниям и оценкам со стороны детей, коллег, обвинение себя в каких-то ситуациях часто выступают причиной стресса.
2. Ролевые: конфликтность ролей и их неопределенность; отсутствие поддержки. Когда педагог одновременно выполняет разные социальные роли и не может качественно их выполнить, при этом осознавая это и испытывая чувство вины, то данные переживания становятся хорошей почвой для выгорания.
3. Организационные: неопределенность сроков и содержания работы; кадровая политика. Работа в режиме цейтнота. Все нужно было сделать уже вчера или все сдать одновременно – это заставляет педагога работать дома, когда семья уже спит и потом рано утром подниматься, и идти на работу. Как результат – нет качественного отдыха, нет позитивного настроения и, как правило, усталость накапливается и становится силой, разрушающей здоровье, отношения и субъективное благополучие.
4. Экзистенциальные: ощущение собственной ценности или ее отсутствия; чувство социальной незащищенности. Данная причина очень часто является уже следствием пережитых и описанных ранее причин выгорания. Однако в период личностного и профессионального кризиса происходит переоценка своей жизни, достижений, отношения к себе, к своему профессиональному «Я». И все это может выступать мощным фактором для негативных переживаний, которые становятся пусковым механизмом для выгорания.
5. Мотивационные: преобладание внешних мотивов над внутренними; неудовлетворенность работой; низкая оплата труда; нереализованные карьерные ожидания. Педагоги часто бывают недовольны оплатой труда и могут сосредотачивать внимание на монетарной системе поощрения, сравнивать себя с другими, что демотивирует и приводит к недовольству собой [3; 5].

Н. С. Пряжников выделил дополнительные факторы риска для педагогов: большое количество показательных мероприятий; безответственность; низкая мотивация обучающихся; недостаточное материально-техническое обеспечение; систематические резкие изменения в деятельности (например, необходимость заменять отсутствующих коллег или выполнять неожиданные задания руководства); конфликты между педагогами и родителями или обучающимися [3; 5; 8]. Кроме того, Т. С. Шевцова и Н. Н. Коровушкина отмечают увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья в современной школе – взаимодействие с такими учащимися вызывает у педагогов высокую эмоциональную нагрузку из-за несоответствия между их ожиданиями и реальными результатами обучения этих детей [3; 5; 8].

По результатам исследования взаимосвязи психологического благополучия и синдрома эмоционального выгорания было резюмировано, что педагоги, испытывающие сложности в организации повседневной деятельности, чувствующие себя неспособными улучшить складывающиеся жизненные обстоятельства, безрассудно относящиеся к предоставляемым возможностям и не владеющие умениями саморегуляции, более склонны к развитию синдрома профессионального выгорания, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов [8].

Исходя из этого, вернемся к цели нашей статьи.

Чтобы оставаться субъектом профессиональной деятельности, сохранять психологическое здоровье и благополучие, педагогам необходимо осваивать технологию психологической самоподдержки, которая может выступить инструментом осознания трудностей и негативных переживаний, саморегуляции, коррекции иррациональных мыслей и установок.

Технология психологической самоподдержки является важной компетенцией для сохранения психологического здоровья педагогов в условиях постоянных стрессов и быстро меняющейся среды. Регулярная работа над развитием эмоциональной и психоэмоциональной устойчивости способствует снижению тревоги, предотвращению профессионального выгорания и формированию адаптивных стратегий совладания. Этот процесс требует последовательности и осознанности, подобно физической тренировке, – он включает расширение эмоционального диапазона, развитие рефлексии и эмпатии.

Ключевым аспектом технологии является способность человека мобилизовать внутренние ресурсы для самостоятельного решения психоэмоциональных проблем, что способствует развитию резилентности, эмоциональной гибкости и устойчивости, адаптивности.

Основные принципы технологии психологической самоподдержки педагогов включают принятие себя, своих мыслей и эмоций, профессиональной и личной роли, поступков – безоценочное отношение к внутреннему состоянию, а также уважение к собственным потребностям. Игнорирование личных потребностей может приводить к серьезным нарушениям здоровья. Все это требует высокой самоосознанности и рефлексии, что позволяет поддерживать психологический баланс. Важной составляющей является развитие позитивного внутреннего диалога, способствующего укреплению эмоциональной стабильности и личностного роста [9].

Исследования самоподдержки показали, что методы психологической самопомощи представляют собой многоуровневую систему использования инструментов для управления эмоциональным состоянием и развития личностных ресурсов. Их успешная интеграция в повседневную жизнь достигается через последовательные и осмысленные шаги; основная цель – превратить разовые техники в устойчивые привычки, которые становятся естественной частью психогигиены и помогают поддерживать организм в состоянии высокой работоспособности [9].

Зафиксируем следующие этапы применения технологии психологической самоподдержки, адаптированные для педагогов.

На первом этапе необходимо осознать потребность в данной технологии. Предполагается, что напряженность, которая выражается в виде обозначенных симптомов, замотивирует педагога искать информацию. В этом случае может помочь данная статья, прочитав которую, педагоги смогут определиться в наличии и степени выраженности синдрома эмоционального выгорания, а также узнают, на что можно обратить внимание и как организовать самоподдержку, помочь себе на первых порах. Необходимая информация может подталкивать к поиску и в тоже время заставляет педагога совершать действия, проявлять активность, что само по себе является важным при синдроме эмоционального выгорания.

На втором этапе педагог самостоятельно проводит диагностику, определяет наличие синдрома эмоционального выгорания, уровень его проявления, подбирая для этого валидные и надежные методики. Можно привести следующие примеры таких методик:

- 1) «Опросник профессионального выгорания» (автор К. Маслач (MBI)), который состоит из трех шкал – эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений – и раскрывает информацию степени и стадии выраженности синдрома эмоционального выгорания;
- 2) методика Н. Е. Водопьяновой, представляющая собой часто используемый учителями опросник из 22 утверждений, который включает три субшкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация и персональные достижения;
- 3) методика А. А. Рукавишникова – также опросник, который состоит из 72 утверждений и позволяет получить информацию по трем уровням выгорания: межличностному, личностному и мотивационному.

Подтвердив наличие выгорания, можно переходить к разработке личного плана самопомощи. Для этого следует проработать основные направления, которые наиболее тревожат. Например, коррекция эмоционального состояния и управление им. Для определения основных направлений самопомощи можно использовать указанные выше пять групп симптомов эмоционального выгорания.

Третий этап связан с самостоятельным ежедневным применением приемов, методов, техник данной технологии в свободное от работы время. При этом педагогу важно обратить внимание на возможное личное сопротивление, преодолеть которое способно развитие рефлексии. После ежедневных 20-30 минут применения приемов и техник, увидев результат, педагоги могут выйти на высокий уровень самоподдержки и сохранения психологического здоровья.

Описание, какие именно методы, приемы и технологии можно применять для этого этапа, следует ниже.

На четвертом этапе педагогу следует проводить анализ и мониторинг результативности применения данной технологии. Фиксировать изменения, отмечать их в дневнике благодарности (см. далее в описании техник). Можно повторно проходить диагностику по указанным выше методикам, фиксировать изменения здоровья, отношений в педагогическом коллективе, в семье, в общении с обучающимися. Главное – осознанный подход к рефлексии.

На пятом этапе необходимо, отталкиваясь от результатов анализа, своевременно вносить коррективы в личный план самопомощи. Делать это следует, четко оценив, что на данный момент уже получается, какой есть позитивный результат, а что еще

вызывает сильные переживания. Если педагог понимает, что ему не вполне удастся справиться со своим состоянием и его продолжают преследовать неприятные мысли и переживания, то в план можно внести посещение педагога-психолога или психолога, психотерапевта. Проконсультироваться у психолога будет в любом случае полезно. При встрече с ним можно поделиться планом личной самоподдержки и рассказать, что уже сделано, а также совместно поработать над коррекцией плана и найти дополнительные ресурсы для самопомощи.

Направления, методы, приемы и техники, предложенные как наиболее продуктивные и выделенные путем обобщения информации, которая представлена в научной литературе [4; 5; 7], изложены далее. Они могут быть использованы на ранее описанных этапах:

1. Разработка личного плана самопомощи. Возьмите блокнот для записи и внесите в него результаты диагностики. После этого следует сосредоточиться на том, что хотелось бы изменить: какие личностные, социальные или профессиональные аспекты, симптомы синдрома эмоционального выгорания требуют коррекции. Важно определить степень самостоятельного воздействия – понять, что регулируется только с помощью психолога или другого специалиста. Следующим шагом является выбор методов, приемов и техник. Написав основные направления коррекции, следует отметить приемы и техники, которые педагог готов применять в данном направлении работы. Затем необходимо зафиксировать предполагаемые ожидания и эффекты.

2. Самофутурирование – техника работы над прогнозированием и самостроительством жизненного и профессионального будущего; определение целей жизнедеятельности и путей их достижения с сохранением баланса между усилиями и результатом. Работа включает прояснение временной перспективы действий и формирование жизненной стратегии через мысленное перенесение себя в будущее. Образ себя как профессионала создается с помощью активного воображения на основе адаптированных психотехник проработки стратегии развития. Желательно брать разные временные этапы и задавать вопросы: «Каким я буду педагогом через год, через три года, через пять лет?» «Что мне необходимо (какие ресурсы), чтобы улучшить образ данного педагога?» «Чем я точно буду гордиться (чему радоваться) в своей профессиональной деятельности?» «Какие позитивные последствия в результате этого будут?».

3. Техники снятия эмоционального напряжения – использование аутотренинга, визуализации, переключения на другую деятельность или самопорождения доминирующих мыслей об успехе. Аутотренинг предполагает обучение мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания для контроля непроизвольной умственной активности. Сюда же можно отнести техники саморегуляции. Педагогу важно освоить техники саморегуляции.

Основой здесь являются дыхательные упражнения. Можно применять технику дыхания 4-7-8, которая разработана американским врачом Эндрю Вейлем. Основная задача – контролировать дыхание, что помогает быстро успокоиться и снизить уровень эмоциональных проявлений. Три этапа техники: вдох (вдыхаем через нос и считаем до четырех про себя), задержка дыхания (считаем про себя до семи) и заключительный этап – выдох (считаем про себя до восьми). Допускается 8-10 повторов.

Также здесь подойдут методики, связанные с замедлением темпа жизни. Например, спокойно идти пешком домой, любясь и наслаждаясь вечерней прогулкой. Находить

какие-то изменения в давно знакомом месте. Фиксировать изменения в природных явлениях. В выходные дни рекомендуется поспать подольше, принять контрастный душ, прогуляться с семьей.

4. Поддержание здорового образа жизни – регулярная физическая активность (прогулки на свежем воздухе), самореализация в различных сферах жизни (не только в работе), установление доброжелательных контактов с окружающими (создавать яркую жизнь), поиск красоты в окружающем мире или создание ее своими руками. Главная цель – получать удовольствие, быть собой, не оценивая себя, и ни от кого не зависеть в выборе времени, места и ресурсов.

5. Самоменеджмент – рациональное распределение времени, формирование позитивного имиджа. Четкое планирование действий с учетом приоритетов помогает снизить напряжение и усталость. Пример из числа соответствующих приемов – известная «лягушка», когда неприятное, но очень важное дело делается первым (съешь «лягушку» и потом будешь наслаждаться тем, что тебе нравится).

6. Дневник самонаблюдения помогает педагогу отрефлексировать мысли, чувства и ощущения; выявить триггеры эмоций, иррациональные мысли; заметить степень напряженности; после анализа попытаться изменить отношение к ситуации. Вести такой дневник удобно в таблице, колонки которой могут быть распределены следующим образом: 1 – события дня; 2 – мои мысли, размышления; 3 – мои чувства, переживания, эмоции; 4 – мои действия, поступки; 5 – что хотелось изменить или что хочу принять.

7. Дневник достижений и благодарностей помогает педагогу осознать свои успехи за день, поддерживать уровень самооценки. В устной форме это может стать семейным ритуалом, когда каждый член семьи рассказывает о своих успехах, хвалит и благодарит себя и других.

8. «Квадрат эмоций» или «эмоциометрия» – техника рефлексии эмоционального состояния, которая помогает принять любые эмоции как важные и научиться управлять ими. Педагогам важно не только развивать эмоциональный интеллект, но и осознавать свои эмоции и их роль в личной и профессиональной деятельности. Данный прием научит определять степень выраженности эмоций и степень позитива, негативного или нейтрального проявления.

Количество направлений, методов и приемов в технологии психологической самоподдержки может меняться, дополняться или корректироваться по мере необходимости. Выделяя немного времени в рабочие дни, можно поддерживать необходимую форму для уверенной и эффективной профессиональной деятельности в течение учебного года.

Важным аспектом является ознакомление педагогов с технологией психологической самоподдержки. Формами просвещения педагогов могут стать вебинары, тренинги, брифинги, запланированные и проведенные в рамках психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях. За основу разработки мероприятия может быть взято содержание данной статьи.

Таким образом, технология психологической самоподдержки способствует сохранению у педагогов хорошего самочувствия и позитивного настроения; развитию самопонимания, принятия себя и окружающего мира; формированию конструктивных коммуникаций.

Она помогает достигать высокой удовлетворенности жизнью и профессией; развивать навыки саморегуляции; понимать свои желания, эмоции и действия; гармонично реализовывать свои возможности. Все это служит важным ресурсом профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Список литературы

1. Авдеева И. Н. Работа педагога-психолога по диагностике и профилактике профессиональных деформаций личности учителя: учебно-методическое пособие / Севастополь: СевГУ, 2022. 163 с.
2. Волкова Н. Г., Девятковская И. В., Сыманюк Э. Э. Психологическая гармония как фактор самоподдержки психологического здоровья на этапе профессионального обучения личности // Педагогическое образование в России. 2009. № 1. URL: <https://clck.ru/3PSnuM> (дата обращения: 07.06.2025).
3. Долгополова А. В., Манухина А. М. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов // Вестник Самарского государственного технического университета. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2020. №2 (46). URL: <https://clck.ru/3PSnx2> (дата обращения: 07.06.2025).
4. Емельянова М. Н., Новикова О. В. Эмоциональное выгорание воспитателя детского сада // Проблемы и перспективы развития социально-гуманитарных наук : материалы I междисциплинарной всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием, Ульяновск, 25-6 февраля 2025 года. Ульяновск: Издательство «Зебра». 2025. С. 69–75. – EDN SEKFKN.
5. Иванова О. В., Маленова А. Ю. Профессиональное благополучие руководителя как фактор превенции эмоционального выгорания подчиненных // ОмГУ. 2025. №1. URL: <https://clck.ru/3PSnzm> (дата обращения: 07.06.2025).
6. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональное здоровье педагогов: учебное пособие для вузов. М: Юрайт, 2020. С. 379.
7. Маламатов А. Х., Шогенцукова М. А. Современные технологии самоподдержки профессионального здоровья педагога // Актуальные вопросы современного образования: сборник научных трудов. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-samopodderzhki-professionalnogo-zdorovya-pedagoga> (дата обращения: 07.06.2025).
8. Печеркина А. А., Борисов Г. И. Технологии сохранения и самосохранения профессионального здоровья // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №6. URL: <https://clck.ru/3PSo6T> (дата обращения: 07.06.2025).
9. Психологическая самоподдержка: как научиться помогать себе в трудные моменты // <https://talentsy.ru/blog/psikhologicheskaya-samopomoshch/eniya-lichnosti> (дата обращения: 7.06.2025).