

СОЦИОЛОГИЯ



УДК 316.4:371.124
<https://doi.org/10.17072/2078-7898/2026-1-119-136>
<https://elibrary.ru/vbyjuh>

Поступила: 24.03.2025
Принята: 28.10.2025
Опубликована: 02.04.2026

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И ЦЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕРАБОТОК: ВОЗРАСТНОЙ И ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТЫ

*Захарова Людмила Николаевна, Саралиева Зарэтхан Хаджи-Мурзаевна,
Лангман Инна Александровна, Бадулина Жанна Викторовна,*

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского (Нижний Новгород)

Анализируется необходимость непрерывного профессионального развития учителей в условиях инновационной экономики и факторов сдерживания этого процесса — стресса, усталости, субъективного ухудшения состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Показана значимость использования эмоциональных регуляторов повышения квалификации учителей в современных условиях сдвига баланса в профессиональном развитии в пользу автономизации и сетевой самоорганизации. Цель статьи: дать анализ связи ценности профессионального успеха учителей и их субъективного благополучия. Представлены результаты сравнительного анализа самооценки состояния сердечно-сосудистой и нервной систем учителей, принадлежащих к разным гендерным и возрастным группам, реализующих свою профессиональную деятельность с превышением и без превышения норм рабочего времени (авторская анкета, 759 респондентов). Прослежена динамика субъективного благополучия учителей и ценности профессионального успеха как предикторов профессионального развития. Выявлена связь переработок как стрессового фактора с самооценкой состояния нервной системы. Самооценка состояния сердечно-сосудистой системы в условиях переработок в большей мере зависит от возраста учителей. Показано, что при работе у учителей без превышения норм рабочего времени показатели состояния сердечно-сосудистой и нервной системы с возрастом изменяются статистически значимо меньше, чем при переработках. Раскрыты общие закономерности связи самооценки состояния сердечно-сосудистой и нервной систем учителей с ценностью профессионального успеха. Показана специфика выявленных связей у мужчин и женщин с переработками и без переработок. Обоснована более высокая профессиональная надежность женщин-учителей, выявлены возрастные периоды подверженности профессиональному стрессу, а также факторы профессии учителя, отвлекающие внимание от сигналов неблагополучия в сфере здоровья.

Ключевые слова: учителя-женщины, учителя-мужчины, возраст, профессиональный успех, переработки, стресс, самооценка здоровья, возрастная самооценка, усталость, субъективное благополучие.

Для цитирования:

Захарова Л.Н., Саралиева З.Х., Лангман И.А., Бадулина Ж.В. Самооценка здоровья и ценность профессионального успеха учителей в условиях переработок: возрастной и гендерный аспекты // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2026. Вып. 1. С. 119–136. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2026-1-119-136>. EDN: VB YJUH

TEACHERS' SELF-ASSESSMENT OF HEALTH AND THE VALUE OF PROFESSIONAL SUCCESS IN CONDITIONS OF OVERWORK: THE AGE AND GENDER ASPECTS

*Lyudmila N. Zakharova, Zaretkhan H.-M. Saraliev,
Inna A. Langman, Zhanna V. Badulina*

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod (Nizhny Novgorod)

The article analyzes continuous professional development of teachers in an innovative economy and the factors constraining this process: stress, fatigue, subjective deterioration of the cardiovascular and nervous systems. The authors highlight the importance of using emotional regulators to improve teachers' skills in modern conditions of the shift in professional development toward autonomy and network self-organization. The purpose of the study was to analyze the relationship between the value of professional success for teachers and their subjective well-being. The article presents the results of a comparative analysis of self-assessment of the state of their cardiovascular and nervous systems by teachers belonging to different gender and age groups who carry out their professional activities within and beyond the working time standards (the authors' questionnaire, 759 respondents). The dynamics of teachers' subjective well-being and the value of professional success as predictors of professional development are traced. The correlation between overwork as a stressful factor and self-assessment of the nervous system has been revealed. Self-assessment of the cardiovascular system in conditions of overwork has been found to mainly depend on the age of teachers. Teachers who work standard hours exhibit statistically significantly fewer age-related changes in their cardiovascular and nervous systems compared to those who work overtime. The study has revealed the general patterns of the correlation between teachers' self-assessment of the state of their cardiovascular and nervous systems and the value of professional success. The article shows differences in the revealed correlations for men and women, both overworking and working standard hours. It substantiates higher professional reliability of female teachers, identifies age periods of exposure to professional stress as well as factors in the teaching profession that distract attention from signals of health problems.

Keywords: female teachers, male teachers, age, professional success, overwork, stress, self-assessment of health, age-related self-assessment, fatigue, subjective well-being.

To cite:

Zakharova L.N., Saraliev Z.H.-M., Langman I.A., Badulina Zh.V. [Teachers' self-assessment of health and the value of professional success in conditions of overwork: the age and gender aspects]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofia. Psihologia. Sociologia* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology], 2026, issue 1, pp. 119–136 (in Russian), <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2026-1-119-136>, EDN: VBYJUH

Введение

Экономика знаний, инноваций и цифровизации существенным образом влияет на систему образования, в том числе школьного. Одной из центральных проблем становится переход к непрерывному повышению квалификации учителей, которое позволит осуществлять подготовку учащихся в соответствии со стратегическими целями развития экономики, повышения ее инновационности, достижения технологического суверенитета

и превосходства, преодоления инновационного отставания России, повышения качества образования и человеческого капитала [Global Innovation Index, 2024; Национальные проекты России, 2025]. В современных условиях на смену потребности в чисто профессиональных навыках приходит запрос на широкий круг способностей, гарантирующих быстроту реакции работника, в том числе учителя, на инновации, приспособляемость, личностную вовлеченность в трудовой процесс, проявление ответственности и инициа-

тивы, развитие вместе с трудовым процессом, принимая на себя ответственность за постоянное повышение квалификации и самообучение, в том числе и в сфере использования новых информационных технологий [Кергроуч С., 2017; Fossen F., Sorgner A., 2019].

В настоящее время готовится Федеральный проект «Педагоги и наставники» с ключевой задачей создания среды для обучения педагогов, повышения их квалификации, что подчеркивает значимость профессионального развития учителей [Минпросвещения..., 2024].

Современное состояние проблемы регуляции профессионального развития учителей

Цифровизация образования, технологии искусственного интеллекта существенно меняют практики профессионального развития учителей. Российские педагоги демонстрируют средний уровень владения информационно-коммуникационными технологиями в педагогической деятельности [Аймалетдинов Т.А. и др., 2019, с. 58]. Решение задач освоения новых технологий происходит в контексте автономизации и сетевой самоорганизации профессионального развития в социальных сообществах. Возрастает роль коллаборативного образования, развития цифровой инфраструктуры для обеспечения доступа к программам непрерывного профессионального развития [Ли Я., 2023; Горелова Л.И., Уварина Н.В., 2024; Синиченкова Е.П., Видревич М.Б., 2024]. Это обуславливает, с одной стороны, повышение личной ответственности за свою профессиональную компетентность, с другой — уменьшает возможности контроля со стороны администрации школы. Драматизм ситуации нарастает из-за неопределенности содержания самостоятельного профессионального развития, неявного соответствия национальным ценностям и векторам развития [Мусаелян Л.А., 2023].

Автономизация профессионального развития определяет рост роли его личных регуляторов. К ним относятся ценности, мотивация, эмоциональные регуляторы. Одним из наиболее значимых эмоциональных регуляторов деятельности является субъективное благополучие (СБ). В соответствии с теорией Э. Динера, СБ является позитивным отношением человека к жизнедеятельности в целом и к конкретным ее видам, в том числе профессиональной деятельности [Diener E. et al., 1999]. От уровня СБ зависит мотивация человека заниматься профессиональной деятельностью, ставить перед собой цели и за-

дачи, связанные с ее эффективностью. Закономерно, что в условиях личной ответственности ослабевают рациональные, осознанные регуляторы и возрастает значение желания человека прилагать трудовые усилия и профессионально развиваться. Хорошо известно, что деятельность, выполняемая без желания только на основе осознанной саморегуляции, менее эффективна, поскольку человек пытается затратить только минимальные усилия или даже только продемонстрировать выполнение работы руководству. СБ является интерактивным феноменом, поскольку не только внешние обстоятельства детерминируют отношение человека, но и он сам закономерно ориентирован на то, чтобы повысить уровень своего СБ. В соответствии с теорией Т. Парсонса, СБ можно рассмотреть как социальное действие с системной детерминацией на уровнях культуры общества, социальных контекстов, как уровни личности и организма. Такой подход позволяет более детально исследовать СБ в совокупности внешних и внутренних детерминант и его эффекты в форме эффективности деятельности и установок на профессиональное развитие [Парсонс Т., 2018., Захарова Л.Н. и др., 2025].

На учителя действует целый комплекс внешних факторов, снижающих уровень его СБ и препятствующих формированию и сохранению установок на профессиональное развитие. Медленно меняется иерархически-клановый, или зависимо-пассивный тип организационной культуры [Патутина Н.А., Ревина М.А., 2020], являющийся барьером инновационности и креативности. Учителя работают в разновозрастных трудовых коллективах с гендерной асимметрией и с закономерными ценностными различиями, что затрудняет сплочение коллектива на основе общих профессиональных смыслов [Брызгалин Е.А., 2022].

Особое значение как барьер профессионального развития приобретает такой контекстный фактор, как систематические переработки учителя. Их следствием является комплекс организменных факторов: утомление, усталость, порождающие стресс, плохое самочувствие, ухудшение сна, состояния здоровья. К ним прибавляются личностные факторы: опасение не справиться с трудовой нагрузкой, снижение интереса к работе вплоть до отворачивания, апатии, профессионального выгорания, увольнений [Бодров В.А., 2010; Захарова Л.Н. и др., 2019, 2023а;

Кальяр М. и др., 2018; Richard K.A.R. et al., 2018; Perryman J., Calvert G., 2020; Räsänen K. et al., 2022; Fleuren V.P.I. et al., 2023]. Стресс как мощный организменный фактор разрушает деятельность тем сильнее, чем она сложнее [Китаев-Смык Л.А., 2010]. Инновационные процессы, идущие в школах, новые программы и методы, которыми должен овладевать учитель, его профессиональное развитие и саморазвитие, безусловно, относятся к сложным видам деятельности, следовательно, учителя испытывают разрушительное влияние стресса. Более половины учителей перерабатывают в среднем по 9.8 часов в неделю. Переработки могут достигать 40 часов в неделю. Более трети учителей перерабатывают вынужденно, стремясь материально поддержать семью и (или) не желая отстать от своих перерабатывающих коллег [Захарова Л.Н. и др., 2024].

Преподавание является профессией, которая связана с определенными рисками для здоровья. Усталость и стресс пагубно влияют на его состояние. Хроническая усталость и переутомление являются первопричиной и сопутствующим компонентом почти всех заболеваний, связанных с профессией, в том числе заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов зрения, болезней, выявляемых отоларингологом [Сорокин Г.А. и др., 2019; Першина К.В., 2019]. В труде учителя наблюдаются феномены, которые побуждают учителей перерабатывать не только из-за низкой заработной платы и являются типичными в современных условиях для всех видов труда. Это — трудонцентризм, при котором границы работы совпадают с границами жизни как таковой [Сидорина Т.Ю., Ищенко Н.И., 2015, с. 138], а также его следствия в виде трудоголизма и презентеизма. Трудоголизм формируется на основе морального и материального вознаграждения сверхнормативных трудовых усилий, воспринимаемых администрацией как проявления трудовой вовлеченности [Andreassen C.S. et al., 2007; Захарова Л.Н. и др., 2023b]. Презентеизм проявляется в пребывании на рабочем месте даже в период болезни и задержках на работе без необходимости с не всегда осознанным намерением не отстать от других, выражая приверженность организации [Dudenhöffer S. et al., 2016; Howard J.T., Howard K.J., 2020]. Все эти феномены, несмотря на их различную природу, являются превышением норм рабочего времени и закономерно ведут к развитию усталости. Встает про-

блема надежности учителя в условиях систематических переработок, т.е. способности сохранять эффективность и качество труда в состоянии стресса.

Исследования показывают рост серьезных проблем со здоровьем учителей. В первую очередь это заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, заболевания ЛОР-органов и эндокринной системы [Катаманова Е.В. и др., 2021; Winchester L.J. et al., 2022]. Негативные эмоции, связанные с чувством ухудшения состояния здоровья, сказываются на субъективном благополучии учителей, снижая качество трудовой жизни. Процесс ухудшения здоровья является более сильным предиктором намерения учителей оставить работу в школе, чем даже мотивация. Основное внимание политики удержания учителей, отмечают эксперты, должно уделяться оптимизации требований к работе учителей, а не улучшению ресурсов работы учителей [Casely-Hayford J. et al., 2025].

Острый психологический стресс может вызывать значительную гемоконцентрацию, а также протромботические изменения в крови [Салухов В.В. и др., 2023]. Учителя чаще жалуются на психосоматические переживания, такие как нервное истощение, усталость, головная боль и напряжение, чем представители других профессий. Высокий уровень стресса у учителей представляет риск для учеников, поскольку это связано с более низким качеством преподавания, более низкой успеваемостью, заражением учеников негативными эмоциями [Rauterkus H. et al., 2024].

В угрозах здоровью учителя есть гендерный аспект. Женщины значительно чаще временно нетрудоспособны, чем мужчины, у них значительно больше специфических факторов, способствующих инсульту. При воздействии хронического стресса напряжение психологических и физиологических параметров у мужчин выражено меньше [Лебедева-Несевря Н.А., Цинкер М.Ю., 2018; Комлева А.А., 2018; Максимова М.Ю., Айрапетова А.С., 2019]. Хронический стресс и связанные со стрессом психические заболевания, например большое депрессивное расстройство, являются одними из основных причин инвалидности во всем мире с более высокой распространенностью среди женщин по сравнению с мужчинами [Nalera I.F. et al., 2024].

Понятно, что переработки не делают жизнь учителей более легкой. Однако регуляция тру-

довой деятельности учителя в условиях переработок практически не изучается. Как правило, констатируется, что учителя перерабатывают. Но не только. У мужчин и у женщин, находящихся в состоянии усталости более 24 часов в неделю, все показатели здоровья, полученные как по данным опроса, так и при медицинском осмотре, ухудшены. У женщин, сильно устающих по сравнению с неустающими, многократно повышены риски ухудшения здоровья в течение года, риски болеть более 2-х недель за год, риск переутомления и частота всех его психосоматических симптомов [Сорокин Г.А. и др., 2019].

Не случайно здоровье и благополучие определены как требования для эффективного преподавания и обучения во многих системах образования. В некоторых учебных программах на международном уровне поддержка здоровья и благополучия сформулирована как неотъемлемый аспект профессиональных навыков учителей [Campbell L. et al., 2024].

Не приходится ожидать, что в обозримом будущем переработки уйдут из контекста трудовой жизни. За счет них в организациях решается целый комплекс проблем: от достижения результатов без привлечения дополнительного персонала до улучшения материального положения сотрудников и получения ими благодарностей и поощрения со стороны руководства.

Остаются практически не изученными влияние усталости и стресса при превышении норм рабочего времени на самооценку состояния здоровья учителями, мужчинами и женщинами в разных возрастных группах. Исследование самооценки состояния здоровья, в первую очередь состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, актуально по следующим причинам. Обращение к врачу происходит, как правило, когда человек почувствовал ухудшение состояния тех или иных органов и систем. Заболевания именно этих систем наиболее часто диагностируются у учителей. Заболевания, связанные с этими системами, трудно лечатся и имеют серьезные отдаленные последствия. К настоящему времени не исследовано, каким образом проявляется связь самооценки здоровья учителя с его субъективным благополучием в трудовой деятельности и ценностью профессионального успеха в условиях систематического превышения норм рабочего времени.

Подводя итог краткому рассмотрению условий труда современного учителя, можно отме-

тить, что существует целый комплекс факторов, негативно влияющих на его СБ, среди которых выделяются систематические переработки большей части учителей. Нехватка времени лишает учителей возможности уделять достаточное внимание своей семье, качественной подготовке к урокам, освоению новых образовательных технологий, профессиональному развитию в целом. Закономерно, что особое значение приобретают детерминанты организменного уровня, такие как стресс, усталость, плохое самочувствие, негативно сказывающиеся на эффективности профессиональной деятельности, ведущие к профессиональному выгоранию и снижению учебной мотивации учащихся.

Сравнение показателей ценности профессионального успеха, под которым понимаются высокая эффективность и качество учительского труда, уважение со стороны коллег, учащихся и их родителей, как предиктора профессионального развития, самооценки здоровья и СБ у учителей, относящихся к разным гендерным и возрастным группам, работающих с превышением и без превышения норм рабочего времени, может существенно расширить представления о влиянии переработок на здоровье и субъективное благополучие учителей, разработать программы сохранения здоровья, психологической и управленческой поддержки учителей.

Исследовательские вопросы:

1. В чем состоят различия в СБ учителей с переработками и без переработок в разных возрастных и гендерных группах по показателям самооценки здоровья?

2. Каков характер связи между показателями СБ учителей с переработками и без переработок, с одной стороны, и ценностью профессионального успеха — с другой?

3. В чем состоят особенности возрастной динамики показателей СБ и личностной ценности профессионального успеха перерабатывающих и не перерабатывающих учителей?

Цель исследования: выявить гендерные и возрастные особенности самооценки здоровья и значимости профессионального успеха учителей при работе в условиях превышения норм рабочего времени.

Методологическая основа исследования: теория социального действия Т. Парсонса [Парсонс Т., 2018] и теория субъективного благополучия Э. Динера [Diener E. et al., 1999].

Респонденты: в исследовании приняли участие 759 учителей, работающих в средних и старших классах общеобразовательных школ Нижнего Новгорода и Нижегородской области и проходящих очередное повышение квалификации на базе Факультета повышения квалификации НИУ ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Нижегородская область входит в наиболее благополучный кластер по санитарно-гигиеническим и социально-экономическим показателям [Лебедева-Несевря Н.А. и др., 2019, с. 94]. В это число вошли 336 женщин-учителей, работающих с превышением норм рабочего времени, из них 54 женщины в возрасте до 35 лет, 207 — от 35 до 55 лет, 75 — от 55 лет и старше; 37 учителей-мужчин, работающих с превышением норм рабочего времени, из них 12 мужчин в возрасте до 35 лет, 11 — от 35 до 60 лет, 14 — от 60 лет и старше; 351 женщин-учителей, работающих без превышения норм рабочего времени, из них 139 в возрасте до 35 лет, 169 — в возрасте от 35 до 55 лет, 43 — в возрасте 55 лет и старше; 35 учителей-мужчин, работающих без превышения норм рабочего времени, из них 18 мужчин до 35 лет, 13 мужчин — от 35 до 60 лет, 10 мужчин — от 60 лет и старше. Учителя-мужчины участвовали в исследовании в полном составе, женщины отобраны в случайном порядке из более чем 2000 до количества, позволяющего разумно уменьшить гендерный дисбаланс, присутствующий в российском школьном образовании, для рационализации статистической обработки данных.

В качестве *метода* исследования применена авторская анкета оценки субъективного благополучия в трудовой деятельности (для респондентов «Анкета самооценки психологического благополучия в трудовой деятельности»), сочетающая вопросы и прямое шкалирование и апробированная в предшествующих исследованиях [Захарова Л.Н. и др., 2019, 2023а, 2023б, 2024, 2025]. Вопросы направлены на выявление самооценки состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, трудовой усталости и усталости от домашней работы, субъективного благополучия в трудовой деятельности, поддержки трудовым коллективом, возрастной самооценки и личностной значимости профессионального успеха. В качестве показателей здоровья взяты самооценка состояния сердечно-сосудистой системы и нервной системы, потому что именно эти системы наиболее чувствительны к пережи-

ваемому стрессу, а превышение норм рабочего времени рассматривается как доказанный фактор стресса. Готовность к профессиональному развитию определялась не только на основе ответов на соответствующий вопрос (№ 20) в анкете, но и на основе анализа данных выбора курсов повышения квалификации исходя из их субъективных важности и сложности [Захарова Л.Н. и др., 2023а]. Методы статистической обработки данных включили непараметрический критерий Манна–Уитни и метод расчета ранговых корреляций Спирмена.

Примеры вопросов:

6. Все ли в порядке с Вашей нервной системой?

-5 ___ -4 ___ -3 ___ -2 ___ -1 ___ 0 ___ +1 ___ +2 ___ +3 ___ +4 ___ +5
С этой работой я стал Чувствую себя отлично
просто невротиком

8. Приходится ли Вам перерабатывать?

Да
Нет

9. Если да, то примерно на сколько часов в неделю?

18. Каждый из нас находит для себя несколько основных сфер самореализации. Это могут быть: семья, друзья, работа, общественная деятельность, спорт, хобби и путешествия и др. Насколько для Вас важно быть высоко успешным (высокие показатели, уважение коллег и учащихся) именно в профессиональной области?

-5 ___ -4 ___ -3 ___ -2 ___ -1 ___ 0 ___ +1 ___ +2 ___ +3 ___ +4 ___ +5

20. Учителя испытывают большие трудовые и эмоциональные нагрузки. Как вы оцениваете свои возможности профессионального развития в этих условиях

-5 ___ -4 ___ -3 ___ -2 ___ -1 ___ 0 ___ +1 ___ +2 ___ +3 ___ +4 ___ +5

Результаты и их анализ

Результаты представлены в табл. 1–4.

Данные табл. 1 и 2 показывают, что объем переработок в молодом возрасте у мужчин и женщин учителей примерно одинаков — около 9 часов в неделю. В более старших возрастах ситуация меняется. У мужчин объем переработок уменьшаются, у женщин возрастает, и разница с мужчинами составляет в среднем возрасте 3.3 часа в неделю, в старшем 2.6 часа в неделю.

Таблица 1. Самооценка состояния здоровья и значимости профессионального успеха мужчин-учителей разных возрастных групп с переработками и без переработок (средние значения)

Table 1. Self-assessment of health status and the significance of professional success for male teachers who work long hours (overwork) and who work standard hours (mean values for different age groups)

№	Показатели	Возраст									
		Молодой возраст			Средний возраст			Старший возраст			
		СП	БП	U	СП	БП	U	СП	БП	U	
1	Переработка (час в неделю)	9.3	–		7.2	–		6.6	–		
2	Разница между хронологическим возрастом и возрастной самооценкой	На свой возраст %	18.2	51.4		38.0	30.4		50.0	23.5	
		Старше %	27.3	20		31.0	11.6		–	5.9	
		На сколько лет	11.6	-1.14		9.0	3.4		–	4.0	
		Моложе %	54.5	28.6		31	58		50	70.6	
		На сколько лет	-4.67	-7.1		-8.3	-8.1		-8.75	-12.25	
3	Самооценка состояния сердечно-сосудистой системы	3.82	3.23	–	1.9	3.6	**	0.5	3.06	**	
4	Самооценка состояния нервной системы	3.0	3.63	*	1.24	3.86	**	1.5	3.12	**	
5	Самочувствие в трудовом коллективе	4.0	3.74	–	2.08	4.12	**	2.75	3.59	*	
6	Усталость от труда	7.36	4.8	**	6.72	5.63	*	5.5	4.71	–	
7	Усталость от домашней работы	4.64	4.23	–	4.41	5.95	*	2.63	2.82	–	
8	Важность профессионального успеха	3.13	3.91	*	2.97	3.65	*	2.75	3.35	*	
9	Психологическое благополучие в труде	3.82	3.86	–	2.38	3.74	**	3.0	4.0	*	

Таблица 2. Самооценка состояния здоровья и значимости профессионального успеха женщин-учителей разных возрастных групп с переработками и без переработок (средние значения)

Table 2. Self-assessment of health status and the significance of professional success for female teachers who work long hours (overwork) and who work standard hours (mean values for different age groups)

№	Показатели	Возраст									
		Молодой возраст			Средний возраст			Старший возраст			
		СП	БП	U	СП	БП	U	СП	БП	U	
1	Переработка (час в неделю)	8.8	–		10.5	–		9.2	–		
2	Разница между хронологическим возрастом и возрастной самооценкой	На свой возраст %	37	45.2		33.5	33.9		16.6	20.8	
		Старше %	41	28.7		19.5	11.6		6.0	1.4	
		На сколько лет	7.9	7.5		10.37	8.5		7.0	6.7	
		Моложе %	22	26.1		47	54.5		72.0	77.8	
		На сколько лет	-5.9	-5.7		-10.03	9.7		-12.5	12.5	
3	Самооценка состояния сердечно-сосудистой системы	3.08	3.7	*	1.94	2.92	*	1.61	3.01	**	
4	Самооценка состояния нервной системы	1.55	2.99	**	1.38	2.91	*	1.9	3.2	**	
5	Самочувствие в трудовом коллективе	3.05	3.67	*	2.78	3.7	*	3.08	3.89	*	
6	Усталость от труда	7.05	6.01	*	7.07	5.73	**	6.51	5.14	*	
7	Усталость от домашней работы	4.68	4.7	–	4.2	4.46	–	4.09	4.0	–	
8	Важность профессионального успеха	3.68	3.75	–	3.29	3.73	T	3.26	3.68	T	
9	Психологическое благополучие в труде	2.81	3.47	*	2.89	3.57		3.26	3.77	T	

Примечание (табл. 1 и 2): СП — переработки, БП — отсутствие переработок, U — статистическая значимость различий по критерию Манна–Уитни: * — $p \leq 0.05$, ** — $p \leq 0.01$, T — различия проявляются в виде тенденции, — — статистически значимые различия отсутствуют; — диапазон показателей состояния сердечно-сосудистой системы, нервной системы, значимости профессионального успеха от -5 до +5 баллов, трудовой усталости и усталости от работы по дому — от 0 до +10 баллов.

Note (tables 1 and 2): СП — overworking, БП — no overworking, U — statistical significance of differences by Mann–Whitney test: * — $p \leq 0.05$, ** — $p \leq 0.01$, T — differences appear as a trend, — — statistically significant differences are absent; — range of indicators of the state of the cardiovascular system, nervous system, significance of professional success from -5 to +5 points, labor fatigue and fatigue from housework — from 0 to +10 points.

Самооценка здоровья и общего психологического благополучия мужчин и женщин в труде существенно различается уже в молодом возрасте. Молодой *учитель-мужчина* психологически благополучен в той же достаточно высокой степени, как и учителя-мужчины без переработок (3.82 и 3.86 баллов соответственно), хотя существенно больше устает от труда: 7.36 балла против 4.8 баллов, $p \leq 0.01$, более половины молодых мужчин-учителей (54.5 %) чувствуют себя моложе своего хронологического возраста, они хорошо чувствуют себя в трудовом коллективе, имеют высокий уровень самооценки состояния сердечно-сосудистой системы. Но стресс они уже чувствуют, и их самооценка состояния нервной системы существенно хуже, чем у тех молодых мужчин-учителей, которые не перерабатывают.

С возрастом у мужчин показатели самооценки здоровья существенно падают. Самооценка состояния сердечно-сосудистой системы в среднем возрасте опускается до 1.9 балла и до 0.5 балла в старшем возрасте. Самооценка состояния нервной системы падает до 1.24 баллов в среднем возрасте и несколько повышается в старшем до 1.5 баллов. Важно отметить, что самооценка состояния и сердечно-сосудистой системы, и нервной системы у мужчин-учителей без переработок сохраняются почти неизменными. Все различия между показателями возрастных групп мужчин-учителей с переработками и между собой, и в сравнении с показателями групп мужчин-учителей без переработок статистически высоко значимы ($p \leq 0.01$), в то время как показатели между возрастными группами мужчин-учителей без переработок статистически значимы только между группами среднего и старшего возраста ($p \leq 0.05$).

Вместе с показателями самооценки здоровья у мужчин снижается уровень психологического благополучия в трудовой деятельности, различия статистически значимы с группами учителей без переработок, снижается значимость профессионального успеха: во всех возрастных группах она ниже, чем в группах без переработок. И это на фоне снижения трудовой усталости, а также принципиального снижения усталости от домашней работы в старшем возрасте. Таким образом, можно видеть, что мужчины-учителя с возрастом находят способы снижения трудовой усталости и в некоторой степени даже

стресса, но ухудшение самочувствия они не могут преодолеть. В группе среднего возраста уже только 31 % определяют свое возрастное самочувствие как более молодых людей. Все большая часть определяет свое возрастное самочувствие как соответствующее хронологическому возрасту. Тем не менее, работа со школьниками, очень юными людьми, способствует тому, что учителя даже старшего возраста, несмотря на проблемы самочувствия, оценивают свое возрастное самочувствие как более молодых людей, но все же учителя без переработок в существенно большем количестве чувствуют себя моложе своего хронологического возраста, что является косвенным подтверждением более высокого уровня состояния здоровья и психологического благополучия.

Отдельного внимания заслуживают показатели личностной значимости профессионального успеха. Ценность профессионального успеха, являясь предиктором профессионального поведения, лежит в основе эффективности, желания профессионального признания, профессионального развития, является личностным барьером профессионального выгорания. Можно видеть, что этот показатель во всех случаях сравнения существенно выше у мужчин-учителей, чья деятельность осуществляется без превышения норм рабочего времени. Можно сделать вывод, что переработки мужчин-учителей негативно сказываются на их самооценке состояния здоровья, психологического благополучия в труде и способствуют снижению значимости профессионального успеха. В молодом возрасте мужчины-учителя не замечают этих негативных влияний переработок, но уже в среднем возрасте падение важных показателей настолько значимо, что даже приобретенный опыт, позитивно сказывающийся на уровне усталости, минимальная загруженность домашней работой не являются предикторами здоровья. К старшему возрасту состояние здоровья подорвано, и оценка половиной старших мужчин-учителей своего психологического возраста как более молодого можно интерпретировать как проявление общей тенденции выглядеть моложе, тем более в женском коллективе и взаимодействуя с учениками. Вторая половина старших учителей-мужчин оценивает свой возраст как соответствующий хронологическому. Это максимальный показатель среди

всех групп респондентов, что тоже в контексте возрастной самооценки интерпретируется скорее как негативный показатель самочувствия.

У женщин своя возрастная специфика в самооценке своего состояния здоровья, психологического благополучия в труде и в уровне личностной значимости профессионального успеха. Можно видеть, что уже в молодом возрасте женщины острее, чем мужчины, реагируют на профессиональный стресс. У женщин-учителей с переработками самооценка состояния сердечно-сосудистой системы и нервной системы статистически значимо хуже, чем у коллег-мужчин: 3.08 баллов у женщин против 3.82 баллов у мужчин и 1.55 баллов против 3.0 баллов соответственно ($p \leq 0.05$). Эти показатели зафиксированы при одинаковой усталости от труда и домашней работы. Женщины с переработками имеют меньшую поддержку в коллективе, чем мужчины, 3.03 балла у женщин против 4 баллов у мужчин, $p \leq 0.05$. Но они имеют существенно более высокую личностную значимость профессионального успеха: 3.68 балла против 3.13 баллов у мужчин, $p \leq 0.05$, при статистически значимо более низком уровне психологического благополучия в труде: 2.81 балла против 3.82 балла, $p \leq 0.05$. Это позволяет обоснованно предполагать, что большая ценность профессионального успеха у женщин в условиях переработок требует от них больших усилий. И не только в сравнении с мужчинами, но и с коллегами женщинами без переработок в своей возрастной группе. У последних ценность профессионального успеха примерно такая же, как женщин и мужчин без переработок. Косвенное подтверждение можно видеть в показателях возрастной самооценки: 41 % молодых женщин-учителей с переработками чувствуют себя старше своего хронологического возраста почти на 8 лет, еще 37 % чувствуют себя на свой хронологический возраст, и только 22 % чувствуют себя моложе. Эти показатели принципиально отличаются от показателей мужчин с переработками.

Молодые учителя-женщины без переработок тратят больше сил в профессиональной деятельности, чем мужчины: они значимо меньше устают, чем женщин с переработками, но существенно больше, чем мужчины без переработок: 6.1 балла против 4.8 балла у мужчин без переработок, $p \leq 0.05$. Тем не менее, их показате-

тели возрастной самооценки близки показателям мужчин без переработок. Следовательно, трудовая усталость и профессиональный стресс — разные факторы.

К старшему возрасту у женщин с переработками существенно ухудшаются показатели самооценки состояния сердечно-сосудистой системы, но нет так сильно, как у мужчин (1.61 балла против 0.5 балла, $p \leq 0.01$). Общая характеристика самооценки состояния сердечно-сосудистой системы у мужчин и женщин без переработок сохраняется вне зависимости от возрастной группы и без существенных гендерных различий. Самооценка нервной системы у женщин с переработками во всех возрастах хуже, чем у мужчин и коллег женщин без переработок в своих возрастных группах.

Женщины сохраняют высокую личностную значимость профессионального успеха вне зависимости от наличия переработок, усталости, меньшей поддержки в трудовом коллективе, более низком уровне психологического благополучия в труде. Различия по этим показателям в сравнении с женщинами-коллегами без переработок есть, но они проявляются как тенденция, не достигая уровня статистической значимости.

Необходимо учесть еще один важный фактор — продолжительность переработок. Они максимальны у женщин-учителей среднего возраста. Переработки составляют в среднем 10.5 часов в неделю, у мужчин — только 7.2 часа. Усталость мужчин, тем не менее, не достигает уровня статистически значимых различий. Мужчины с переработками в среднем и старшем возрасте в сравнении с женщинами существенно теряют в поддержке трудовым коллективом, возможно, из-за проблем со здоровьем и снижением ценности профессионального успеха. Для женщин-учителей важность профессионального успеха сохраняется в любом возрасте и практически не зависит от наличия или отсутствия переработок. Эти факты свидетельствуют о том, что женщины с переработками более профессионально надежны, чем мужчины. У них выше уровень саморегуляции в условиях трудовых и стрессовых нагрузок. Это подтверждается и возрастной самооценкой, в которой проявляется их профессиональный оптимизм: значительно большее количество женщин-учителей с переработками в сравнении с мужчинами оценивают свой возраст как более

молодой в среднем хронологическом возрасте: 47 % против 31 % у мужчин, в старшем возрасте 72 % против 50 % у мужчин. Без переработок эти показатели у мужчин и женщин практически не различаются во всех возрастных группах.

Расчет корреляций позволяет увидеть существенные связи между ценностью профессионального успеха и СБ, самооценкой здоровья, переработками в женских и мужских группах учителей (табл. 3 и 4).

Первое, что наиболее важно, — ни у женщин, ни у мужчин нет статистически значимых связей хронологического возраста и личностной значимости профессионального успеха. Данные табл. 1 и 2 показывают, что во всех возрастах значимость профессионального успеха выше у учителей без переработок, особенно у учителей-мужчин, но с возрастом это никак не связано. Таким образом, учителя старшего возраста сохраняют личностную значимость профессионального успеха. Этот факт особенно важен, он отражает, что самооценка таких важных показателей здоровья, как состояние сердечно-сосудистой и нервной систем,

значительно снижается с возрастом у перерабатывающих учителей, но, несмотря на это, они сохраняют приверженность своей профессии.

Второе важное обстоятельство — наличие высоко значимых связей между прямой оценкой психологического благополучия в трудовой деятельности и личной значимостью профессионального успеха вне зависимости от наличия переработок в мужской и женской выборках: у мужчин без переработок $r = .52$, с переработками $r = .45$, у женщин $r = .62$, с переработками $r = .53$ соответственно ($p \leq 0.01$). Во всех случаях эти корреляции можно интерпретировать как взаимосвязь. Чем лучше чувствует себя учитель в трудовой деятельности, тем выше для него значимость профессионального успеха. Чем выше сохраняется уровень значимости профессионального успеха, тем выше уровень СБ, вне зависимости от самочувствия здоровья. Первый показатель означает необходимость поддержания СБ учителя, а второй, и это гораздо серьезнее, что учитель может пренебречь своим состоянием здоровья, пусть даже на уровне самооценки, достигая важные для него образовательные цели.

Таблица 3. Корреляции показателей субъективного благополучия, самооценки здоровья и личностной значимости профессионального успеха мужчин-учителей, работающих с превышением и без превышения норм рабочего времени

Table 3. Correlations of the indicators of subjective well-being, self-assessment of health, and personal significance of professional success for male teachers working beyond and within the working time standards

Мужчины-учителя с переработками, СП (N= 50)																	
Мужчины-учителя без переработок, БП (N=95)																	
№	Показатели	1		2		3		4		5		6		7		8	
		БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП
1	Возраст																
2	Переработки в неделю		-.19														
3	Сердечно-сосудистая система	-.19*	-.47**		-.18												
4	Нервная система	-.76**	-.27**		-.20	.76**	.64**										
5	Трудовой коллектив	-.13	-.09		-.07	.68**	.36**	.84**	.60*								
6	Усталость от труда	.03	-.13		.14	-.22*	-.03	-.26*	-.11	-.34	-.02						
7	Усталость от домашней работы	-.06	-.25		-.07	-.13	.18	-.13	.03	-.21	.02	.73**	.42**				
8	Важность проф. успеха	-.13	-.13		.11	.44**	.16	.43**	.37**	.40	.45**	-.09	-.26	-.06	.04		
9	Субъективное благополучие	-.01	-.08		.05	.64**	.42**	.65**	.69**	.65	.75*	-.30**	-.06	-.22*	-.04	.62**	.53**

Примечание/Note: * — $p \leq .05$; ** — $p \leq .01$.

Таблица 4. Корреляции показателей субъективного благополучия, самооценки здоровья и личностной значимости профессионального успеха женщин-учителей, работающих с превышением и без превышения норм рабочего времени

Table 4. Correlations of the indicators of subjective well-being, self-assessment of health, and personal significance of professional success for female teachers working beyond and within the working time standards

Женщины-учителя с переработками СП, (N=600)																	
Женщины-учителя без переработок, БП (N=600)																	
№ Показатели	1		2		3		4		5		6		7		8		
	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	БП	СП	
1 Возраст																	
2 Переработки в неделю		.01															
3 Сердечно-сосудистая система		-.17**	-.12*		-.09*												
4 Нервная система		.09*	.14**		-.13**	.61**	.66**										
5 Трудовой коллектив		.12**	.15**		-.06	.51**	.54**	.65**	.61**								
6 Усталость от труда		-.17**	-.09*		.15**	-.1*	-.16**	-.27**	-.27**	-.18**	-.2**						
7 Усталость от домашней работы		-.12*	-.01		-.03	-.01	.07	-.06	.04	-.02	.05	.50**	.23**				
8 Важность проф. успеха		.06	.04		-.02	.36**	.26**	.41**	.27**	.44**	.32**	-.06	.00	.002	.11*		
9 Субъективное благополучие		.14**	.19**		-.10*	.47**	.44**	.62**	.63**	.62**	.55**	-.22*	-.20**	-.05	.05	.52**	.45*

Примечание/Note: * — $p \leq .05$; ** — $p \leq .01$.

Анализ корреляций показывает, что у женщин-учителей, как с переработками, так и без них, между СБ, трудовой усталостью и самооценкой состояния сердечно-сосудистой и нервной систем есть высоко значимые связи ($p \leq 0.01$), но они реализуются, в соответствии с данными табл. 2, на разных уровнях: у женщин-учителей с переработками их самооценка существенно хуже, т.е. связь есть в любом случае, но при переработках она приобретает, казалось бы, драматический характер, но без потери значимости профессионального успеха.

У женщин с переработками и без переработок выявлена отрицательная связь как трудовой, так и домашней усталости с СБ, но связь усталости и важности профессионального успеха отсутствует. Однако выявлена высоко значимая связь между трудовой усталостью и самооценкой состояния сердечно-сосудистой и нервной систем ($p \leq 0.01$). Это свидетельствует о том, что женщины-учителя не воспринимают трудовую усталость как негативный фактор трудовой деятельности, но она воздействует на их СБ через состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. При этом личностная значи-

мость профессионального успеха прямо зависит от самооценки состояния сердечно-сосудистой и нервной систем у женщин с переработками и без переработок. Не менее интересный факт психологической природы состоит в том, что женщины, в большей степени без переработок ($r = -.17$, $p \leq 0.01$) и в меньшей степени с переработками $r = -.10$, $p \leq 0.05$), отрицают связь между трудовой усталостью и возрастом. Наоборот, чем старше возраст, тем меньше усталость, чем старше возраст, тем лучше состояние нервной системы. Но они признают, что с возрастом растут проблемы с сердечно-сосудистой системой. Эти факты можно интерпретировать следующим образом: вместе с возрастом, а у учителей это означает, что и с опытом, женщины-учителя приобретают умения контролировать усталость и стресс, но не состояние сердечно-сосудистой системы.

У мужчин ситуация несколько отличается от женщин, еще более полно демонстрируя особое отношение учителей с переработками к значимости профессионального успеха. Выявленные корреляционные связи между СБ и самооценкой состояния сердечно-сосудистой и нервной

систем присутствуют у мужчин без переработок и с переработками, практически не отличаясь от связей, выявленных у женщин. Отличия есть в отношении усталости. Статистическая связь обнаружена у мужчин без переработок между СБ и трудовой усталостью и усталостью от домашней работы ($p \leq 0.01$), но без влияния на значимость профессионального успеха. А у мужчин с переработками усталость не связана с СБ, т.е. перерабатывающие мужчины не связывают СБ с усталостью, по-видимому, считая усталость естественным атрибутом напряженной трудовой деятельности.

Специфика мужской возрастной ситуации состоит в том, что, в отличие от женщин, мужчины с возрастом и опытом не приобретают умений контролировать стресс: у них выявлены высоко значимые отрицательные корреляции между показателями возраста и не только состоянием сердечно-сосудистой системы, как у женщин, но и нервной системы. Таким образом, у мужчин с возрастом ухудшается самооценка состояния обеих систем. Связи трудовой усталости и возраста нет.

И еще одно важное наблюдение: общим мощным фактором поддержания СБ для мужчин и женщин является поддержка трудового коллектива. Для женщин поддержка трудового коллектива смягчает чувство усталости ($r = -.18$ у женщин без переработок, $r = -.20$ — с переработками), позитивно влияет на СБ ($r = .62$ и $r = .55$ соответственно), повышает важность профессионального успеха ($r = .44$ и $r = .32$), все связи высоко значимы: $p \leq 0.01$.

У мужчин ситуация аналогичная: высоко значимые положительные связи между поддержкой коллективом и состоянием сердечно-сосудистой и нервной системы, СБ и значимостью профессионального успеха. Но есть и некоторая специфика. Мужчины в меньшей мере зависят от поддержки коллектива, чем женщины: у перерабатывающих мужчин поддержка коллектива не смягчает чувство усталости. Этот факт еще раз подчеркивает, что учителя-мужчины менее адаптивны и более сильно, чем женщины, переживают трудности профессиональной деятельности.

Выводы

1) Превышение норм рабочего времени (переработки) негативно сказываются на субъек-

тивном благополучии в трудовой деятельности, самооценке состояния сердечно-сосудистой и нервной систем и личностной значимости профессионального успеха, повышают чувство усталости. Эти факты свидетельствуют, что переработки являются стрессовым фактором как для учителей вне зависимости от пола.

- 2) Выявлены общие характеристики СБ учителей вне зависимости от возраста, гендерной принадлежности, наличия или отсутствия переработок: его обусловленностью поддержкой учителя трудовым коллективом, самооценкой состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, позитивным влиянием на личностную значимость профессионального успеха.
- 3) С возрастом учителя с переработками и без них не утрачивают личностную значимость профессионального успеха.
- 4) К специфическим гендерным характеристикам СБ учителей относится большая способность женщин-учителей к контролю усталости и стресса. Мужчины менее адаптивны.
- 5) Личностная важность профессионального успеха способствует тому, что учителя склонны не придавать значения усталости при переработках, видимо, считая ее естественным следствием напряженной работы. Это может способствовать ухудшению состояния здоровья, поскольку усталость негативно влияет на самооценку состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, являющейся сигналом угрозы здоровью.
- 6) Подготовлен, но еще не вступил в действие Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 4 апреля 2025 г. N 269, регулирующий продолжительность рабочего времени педагогических работников. Он свидетельствует о том, что проблема переработок учителей назрела, и понимается необходимость ее смягчения. Вместе с тем понятно, что проблема не снимется в полной мере, поскольку существует сильная нехватка учителей. Низкая оплата их труда побуждает учителей не только работать с превышением норм рабочего времени в школах, но и подрабатывать. Поэтому на основе проведенных исследований разработана теоретическая модель управле-

ния субъективным благополучием учителей в школах [Захарова Л.Н. и др., 2025]. В настоящее время ведется ее содержательная доработка и апробация, готовятся методические рекомендации для администрации школ и самих учителей, желающих более эффективно справляться с трудовыми и эмоциональными нагрузками, находить личностные ресурсы для профессионального развития, повышения качества жизни.

Список литературы

Аймалетдинов Т.А., Баймуратова Л.Р., Зайцева О.А., Имаева Г.Р., Спиридонова Л.В. Цифровая грамотность российских педагогов. Готовность к использованию цифровых технологий в учебном процессе. М.: Изд-во НАФИ, 2019. 84 с.

Бодров В.А. Развитие учения о профессиональном утомлении человека. Часть 1. Категория «Утомление» в системе представлений о функциональном состоянии и деятельности человека // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 3. С. 46–57. EDN: MANDGF

Брызгалин Е.А. Ключевые положения о личностных ценностях и смыслах (по Материалам отечественных и зарубежных научных источников) // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 2. С. 46–66. DOI: <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-2-46-66>. EDN: KСIEBD

Горелова Л.И., Уварина Н.В. Развитие профессиональных компетенций в цифровых образовательных сообществах // Педагогическое образование. 2024. Т. 5, № 1. С. 293–301. EDN: DУMPKC

Захарова Л.Н., Заладина А.С., Махалин А.И., Лангман И.А. Субъективное благополучие учителей как эмоциональный регулятор профессионального роста: возрастной и гендерный аспекты // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. Т. 16, № 4. С. 197–218. DOI: <https://doi.org/10.11621/TEP-23-36>. EDN: ZZNWQQ

Захарова Л.Н., Исидори Э., Леонова И.С., Маньянини А., Бадулина Ж.В. Субъективное благополучие и психологическая жизнеспособность женщин-учителей России и Италии в условиях переработок // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / отв. ред. А.А. Грачев, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, А.Н. Занковский, Ю.В. Бессонова. М.: Ин-т психологии РАН, 2024. С. 713–731.

Захарова Л.Н., Саралиева З.Х., Лангман И.А. Субъективное благополучие и профессиональное развитие женщин-учителей в условиях переработок:

управленческая модель // Вестник Нижегородского университета. Серия: «Социальные науки». 2025. Т. 77, № 1. С. 93–105. DOI: https://doi.org/10.52452/18115942_2025_1_93. EDN: HВOWQR

Захарова Л.Н., Саралиева З.Х., Лангман И.А., Сайгина Е.В. Субъективное благополучие и организационно-культурные предпочтения молодого женского персонала в условиях переработок // Женщина в российском обществе. 2023. № 3. С. 59–73. DOI: <https://doi.org/10.21064/WinRS.2023.3.5>. EDN: NUXGIG

Захарова Л.Н., Саралиева З.Х., Леонова И.С., Заладина А.С. Усталость как показатель социально-психологического возраста персонала // Системная психология и социология. 2019. № 2. С. 36–52. DOI: <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.30.2.04>. EDN: UQPULN

Кальяр М., Ахмад Б., Кальяр Х. Влияет ли мотивация учителя на мотивацию учащегося. Опосредующая роль профессионального поведения педагога // Вопросы образования. 2018. Вып. 3. С. 91–119. DOI: <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2018-3-91-119>. EDN: XZOERF

Катаманова Е.В., Тихонова И.В., Кодинец И.Н., Ковальчук Н.В., Павленко Н.А. Оценка состояния здоровья педагогов общеобразовательных школ // Гигиена и санитария. 2021. Т. 100, № 12. С. 1423–1429. DOI: <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2021-100-12-1423-1429>. EDN: FJZBGJ

Кергеруч С. Индустрия 4.0: новые вызовы и возможности для рынка труда // Форсайт. 2017. Т. 11, № 4. С. 6–8. DOI: <https://doi.org/10.17323/2500-2597.2017.4.6.8>. EDN: ZXMNRI

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академ. проект, 2010. 944 с.

Комлева А.А. Отличия реагирования на стресс взрослых мужчин и женщин // Приложение международного научного журнала Вестник психофизиологии. 2018. № 1. С. 109–119. EDN: XPPJVR

Лебедева-Несевря Н.А., Барз А.О., Цинкер М.Ю., Костарев В.Г. Оценка связи разнородных факторов риска и заболеваемости работающего населения регионов России с различным фоном формирования здоровья // Анализ риска здоровью. 2019. № 2. С. 91–100. DOI: <https://doi.org/10.21668/health.risk/2019.2.10>

Лебедева-Несевря Н.А., Цинкер М.Ю. Различия в показателях здоровья работающих женщин и мужчин в России // Журнал социологии и социальной антропологии. 2018. Т. 21, № 3. С. 7–25. DOI:

<https://doi.org/10.31119/jssa.2018.21.3.1>. EDN: YLJQNB

Ли Яцзюань. Профессиональное развитие учителей в цифровую эпоху // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2023. Т. 63, № 1. С. 171–179.

Максимова М.Ю., Айрапетова А.С. Гендерные особенности отдельных факторов риска развития нарушений мозгового кровообращения // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Т. 119, № 12. С. 58–64. DOI: <https://doi.org/10.17116/jnevro201911912258>. EDN: KYYOZN

Минпросвещения: будет создано почти 570 кластеров «Профессионалитета» // ТАСС. 2024. 13 нояб. URL: <https://tass.ru/obschestvo/22394503> (дата обращения: 25.01.2025).

Мусаелян Л.А. Тревожные мысли философа по поводу особенностей современной общественной жизни и некоторых проблем образования в эпоху тотальной цифровизации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2023. Вып. 3. С. 349–364. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2023-3-349-364>. EDN: RHQHLQ

Национальные проекты России. URL: <https://xn--80aаратремсчfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/new-projects/> (дата обращения: 21.01.2025).

Парсонс Т. О структуре социального действия. М.: Академ. проект, 2018. 435 с.

Патутина Н.А., Ревина М.А. Организационная культура школы: реальное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал. 2020. № 4. С. 7–17. DOI: <https://doi.org/10.15293/1813-4718.2004.01>. EDN: OHSSNH

Першина К.В. Нейрофизиологические механизмы стресса и депрессивных состояний и методы борьбы с ними // European Science. 2019. Т. 43, № 1. С. 78–83.

Салухов В.В., Харитонов М.А., Варавин Н.А., Красовская А.С., Сантаков А.А. Влияние стресса на гемостаз // Consilium Medicum. 2023. Т. 25, № 2. С. 91–94. DOI: <https://doi.org/10.26442/20751753.2023.2.202183>. EDN: UMERGA

Сидорина Т.Ю., Ищенко Н.И. Трудоцентризм как образ жизни. Пределы трудовых возможностей человека // Terra Economicus. 2015. Т. 13, № 3. С. 136–146. EDN: VATKTZ

Синиченкова Е.П., Видревич М.Б. Современные тренды и стратегические подходы в обучении педагогов для непрерывного профессионального образования // Столыпинский Вестник. 2024. Т. 6, № 2. С. 794–806. EDN: PUWNVJ

Сорокин Г.А., Чистяков Н.Д., Суслов В.Л. Влияние усталости и переутомления на общую заболеваемость работников // Медицина труда и промышленная экология. 2019. Т. 59, № 8. С. 494–500. DOI: <http://dx.doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-8-494-500>. EDN: AIBYVN

Andreassen C.S., Ursin H., Eriksen H.R. The relationship between strong motivation to work, “workaholicism”, and health // Psychology & Health. 2007. Vol. 22, iss. 5. P. 615–629. DOI: <https://doi.org/10.1080/14768320600941814>

Campbell L., Gra S., Dey D., Holt D., Mulholland R. ‘Their best interests at heart’: exploring influences on student teachers’ learning to promote health and wellbeing in the classroom // Teacher Development. 2024. Vol. 29, iss. 4. P. 649–667. DOI: <https://doi.org/10.1080/13664530.2024.2431574>

Casely-Hayford J., Björklund C., Bergström G., Lindqvist P., Kwak L. A longitudinal study of health-impairment and motivational processes in the psychosocial work environment and the subsequent influence on teachers’ intention to remain at their workplace // Scandinavian Journal of Educational Research. 2025. Vol. 69, iss. 7. P. 1430–1451. DOI: <https://doi.org/10.1080/00313831.2024.2419520>

Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, iss. 2. P. 276–302. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>. EDN: GZSKZP

Dudenhöffer S., Claus M., Schöne K., Letzel S., Rose D.M. Sickness presenteeism of German teachers: prevalence and influencing factors // Teachers and Teaching. 2016. Vol. 23, iss. 2. P. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.1080/13540602.2016.1204284>

Fleuren B.P.I., Nübold A., Uitdewilligen S., Verdun P., Hülsheger U.R. Troubles on troubled minds: an intensive longitudinal diary study on the role of burnout in the resilience process following acute stressor exposure // European Journal of Work and Organizational Psychology. 2023. Vol. 32, iss. 3. P. 373–388. DOI: <https://doi.org/10.1080/1359432x.2022.2161369>. EDN: ONYTVY

Fossen F., Sorgner A. Mapping the future of occupations: transformative and destructive effects of new digital technologies on jobs // Foresight and STI. 2019. Vol. 13, iss. 2. P. 10–18. DOI: <https://doi.org/10.17323/2500-2597.2019.2.10.18>

Global Innovation Index 2024: Unlocking the Promise of Social Entrepreneurship / ed. by S. Dutta, B. Lanvin, L.R. Leon, S. Wunsch-Vincent; World Intellectual Property Organization. 2024. Available at: <https://tind.wipo.int/record/50062/files/wipo-pub->

2000-2024-en-global-innovation-index-2024-17th-edition.pdf (accessed 24.01.2025). DOI: <https://doi.org/10.34667/tind.50062>

Howard J.T., Howard K.J. The effect of perceived stress on absenteeism and presenteeism in public school teachers // *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2020. Vol. 35, iss. 2. P. 100–116. DOI: <https://doi.org/10.1080/15555240.2020.1724794>. EDN: IVSSPU

Nalepa I.F., Nielsen V., Wolf T.E., Touma C., Grupe M., Asuni A.A., Ratner C. Sex differences in the murine HPA axis after acute and repeated restraint stress // *Stress*. 2024. Vol. 28, iss. 1. Art. 2447079. DOI: <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2447079>. EDN: QDNCKM

Perryman J., Calvert G. What motivates people to teach, and why do they leave? Accountability, performativity and teacher retention // *British Journal of Educational Studies*. 2020. Vol. 68, iss. 1. P. 3–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/00071005.2019.1589417>

Räsänen K., Pietarinen J., Soini T., Väisänen P., Pyhältö K. Experienced risk of burnout among teachers with persistent turnover intentions // *Teacher Development*. 2022. Vol. 26, iss. 3. P. 317–337. DOI: <https://doi.org/10.1080/13664530.2022.2055629>. EDN: OQXQUE

Rauterkus H., Hennemann T., Hagen T., Krull J., Nitz J., Eiben K., Hanisch C. Teachers' ability to regulate their emotions predicts their levels of stress in primary schools in Germany // *Journal of Curriculum Studies*. 2024. Vol. 56, iss. 4. P. 468–479. DOI: <https://doi.org/10.1080/00220272.2024.2312391>

Richard K.A.R., Hemphill M.A., Templin T.J. Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout // *Teachers and Teaching*. 2018. Vol. 24, iss. 7. P. 768–787. DOI: <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1476337>

Winchester L.J., Hooper A.L., Kerch C.J. Ease of restroom access influences fluid consumption habits and health in classroom teachers // *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. 2022. Vol. 29, iss. 1. P. 386–391. DOI: <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2053346>. EDN: EUHASZ.

References

Andreassen, C.S., Ursin, H. and Eriksen, H.R. (2007). The relationship between strong motivation to work, “workaholism”, and health. *Psychology & Health*. Vol. 22, iss. 5, pp. 615–629. DOI: <https://doi.org/10.1080/14768320600941814>

Aymaletdinov, T.A., Baymuratova, L.R., Zaytseva, O.A., Imaeva, G.R. and Spiridonova, L.V. (2019). *Tsifrovaya gramotnost' rossiyskikh pedagogov. Gotovnost' k ispolzovaniyu tsifrovyykh tekhnologiy v uchebnom protsesse* [Digital literacy of Russian teachers. Readiness to use digital technologies in the educational process]. Moscow: NAFI Publ., 84 p.

Bodrov, V.A. (2010). [Development of theory of professional fatigue. Part I. "Fatigue" category in the system of notions about man's functional state and activity]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. Vol. 31, no. 3, pp. 46–57.

Bryzgalin, E.A. (2022). [Fundamentals about personal values and meanings (based on materials from Russian and foreign scientific sources)]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and Experimental Psychology]. Vol. 15, no. 2, pp. 46–66. DOI: <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-2-46-66>

Campbell, L., Gra, S., Dey, D., Holt, D. and Muhlolland, R. (2024). Their best interests at heart': exploring influences on student teachers' learning to promote health and wellbeing in the classroom. *Teacher Development*. Vol. 29, iss. 4, pp. 649–667. DOI: <https://doi.org/10.1080/13664530.2024.2431574>

Casely-Hayford, J., Björklund, C., Bergström, G., Lindqvist, P. and Kwak, L. (2024). A longitudinal study of health-impairment and motivational processes in the psychosocial work environment and the subsequent influence on teachers' intention to remain at their workplace. *Scandinavian Journal of Educational Research*. Vol. 69, iss. 7, pp. 1430–1451. DOI: <https://doi.org/10.1080/00313831.2024.2419520>

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. and Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125, no. 2, pp. 276–302. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Dudenhöffer, S., Claus, M., Schöne, K., Letzel, S. and Rose, D.M. (2016). Sickness presenteeism of German teachers: prevalence and influencing factors. *Teachers and Teaching*. Vol. 23, no. 2, pp. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.1080/13540602.2016.1204284>

Dutta, S., Lanvin, B., Leon, L.R. and Wunsch-Vincent, S. (eds.) (2024). *Global Innovation Index 2024: Unlocking the Promise of Social Entrepreneurship*. World Intellectual Property Organization (WIPO). Available at: <https://tind.wipo.int/record/50062/files/wipo-pub-2000-2024-en-global-innovation-index-2024-17th-edition.pdf> (accessed 24.01.2025). DOI: <https://doi.org/10.34667/tind.50062>

Fleuren, B.P.I., Nübold, A., Uitdewilligen, S., Verduyn, P. and Hülsheger, U.R. (2023). Troubles on

troubled minds: an intensive longitudinal diary study on the role of burnout in the resilience process following acute stressor exposure. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. Vol. 32, no. 3, pp. 373–388. DOI: <https://doi.org/10.1080/1359432x.2022.2161369>

Fossen, F. and Sorgner, A. (2019). Mapping the future of occupations: transformative and destructive effects of new digital technologies on jobs. *Foresight and STI*. Vol. 13, no. 2, pp. 10–18. DOI: <https://doi.org/10.17323/2500-2597.2019.2.10.18>

Gorelova, L.I. and Uvarina, N.V. (2024). [Development of teachers' professional competences in digital learning communities]. *Pedagogicheskoe obrazovanie* [Pedagogical Education]. Vol. 5, no. 1, pp. 293–301.

Howard, J.T. and Howard, K.J. (2020). The effect of perceived stress on absenteeism and presenteeism in public school teachers. *Journal of Workplace Behavioral Health*. Vol. 35, no. 2, pp. 100–116. DOI: <https://doi.org/10.1080/15555240.2020.1724794>

Kalyar, M., Ahmad, B. and Kalyar, H. (2018). [Does teacher motivation lead to student motivation? The mediating role of teaching behavior]. *Voprosy obrazovaniya* [Educational Studies Moscow]. Iss. 3, pp. 91–119. DOI: <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2018-3-91-119>

Katamanova, E.V., Tikhonova, I.V., Kordinets, I.N., Kovalchuk, N.V. and Pavlenko, N.A. (2021). [Assessment of the state of health of teachers of secondary schools]. *Gigiena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation]. Vol. 100, no. 12, pp. 1423–1429. DOI: <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2021-100-12-1423-1429>

Kergroach, S. (2017). *Industriya 4.0: novye vyzovy i vozmozhnosti dlya rynka truda* [Industry 4.0: New challenges and opportunities for the labour market]. *Forsayt* [Foresight and STI Governance]. Vol. 11, no. 4, pp. 6–8. DOI: <https://doi.org/10.17323/2500-2597.2017.4.6.8>

Kitaev-Smyk, L.A. (2010). *Psikhologiya stressa. Psikhologicheskaya antropologiya stressa* [Psychology of stress. Psychological anthropology of stress]. Moscow: Akademicheskii proekt Publ., 944 p.

Komleva, A.A. (2018). [Differences between adult men's and women's responses to stress]. *Prilozhenie mezhdunarodnogo nauchnogo zhurnala Vestnik psihofiziologii* [Supplement to the International Scientific Journal Bulletin of Psychophysiology]. No. 1, pp. 109–119.

Lebedeva-Nesevrya, N.A. and Tsinker, M.Yu. (2018). [Sex differences in health of working population in Russia]. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noy an-*

tropologii [The Journal of Sociology and Social Anthropology]. Vol. 21, no. 3, pp. 7–25. DOI: <https://doi.org/10.31119/jssa.2018.21.3.1>

Lebedeva-Nesevrya, N.A., Barg, A.O., Tsinker, M.Yu. and Kostarev, V.G. (2019). [Assessment of correlation between heterogeneous risk factors and morbidity among working population in Russian regions with different background of health formation]. *Analiz riska zdorov'yu* [Health Risk Analysis]. No. 2, pp. 91–100. DOI: <https://doi.org/10.21668/health.risk/2019.2.10>

Li, YaJuan (2023). [Professional development of teachers in digital era] *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva* [Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev]. Vol. 63, no. 1, pp. 171–179.

Maksimova, M.Yu. and Ayrapetova, A.S. (2019). [Gender differences in stroke risk factors]. *Zhurnal neurologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova* [S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry]. Vol. 119, no. 12, pp. 58–64. DOI: <https://doi.org/10.17116/jnevro201911912258>

Minprosvesheniya: budet sozdano pochti 570 klasterov "Professionaliteta" [Ministry of Education: almost 570 clusters of "Professionalism" will be created]. *TASS*. 2024, Nov. 13. URL: <https://tass.ru/obschestvo/22394503> (accessed: 10.01.2025).

Musayelyan, L.A. (2023). [A philosopher's anxious reflections on modern social life and some problems of education in the era of total digitalization]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology]. Iss. 3, pp. 349–364. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2023-3-349-364>

Nalepa, I.F., Nielsen, V., Wolf, T.E., Touma, C., Grupe, M., Asuni, A.A. and Ratner, C. (2024). Sex differences in the murine HPA axis after acute and repeated restraint stress. *Stress*. Vol. 28, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2447079>

Natsional'nye proekty Rossii [National Projects of Russia]. Available at: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/new-projects/> (accessed 10.01.2025).

Parsons, T. (2018). *O strukture sotsial'nogo deystviya* [On the structure of social action]. Moscow: Akademicheskii proekt Publ., 435 p.

Patutina, N.A. and Revina, M.A. (2020). [School organizational culture: real state and perspective]. *Sibirskiy pedagogicheskii zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal]. No. 4, pp. 7–17. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/1813-4718.2004.01>

- Perryman, J. and Calvert, G. (2020). What motivates people to teach, and why do they leave? Accountability, performativity and teacher retention. *British Journal of Educational Studies*. Vol. 68, no. 1, pp. 3–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/00071005.2019.1589417>
- Pershina, K.V. (2019). [Neurophysiological mechanisms of stress and depressive states and methods of struggle against them]. *European Science*. No. 1, pp. 78–83.
- Räsänen, K., Pietarinen, J., Soini, T., Väisänen, P. and Pyhältö, K. (2022). Experienced risk of burnout among teachers with persistent turnover intentions. *Teacher Development*. Vol. 26, no. 3, pp. 317–337. DOI: <https://doi.org/10.1080/13664530.2022.2055629>
- Rauterkus, H., Hennemann, T., Hagen, T., Krull, J., Nitz, J., Eiben, K. and Hanisch, C. (2024). Teachers' ability to regulate their emotions predicts their levels of stress in primary schools in Germany. *Journal of Curriculum Studies*. Vol. 56, iss. 4, pp. 468–479. DOI: <https://doi.org/10.1080/00220272.2024.2312391>
- Richard, K.A.R., Hemphill, M.A. and Templin, T.J. (2018). Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout. *Teachers and Teaching*. Vol. 24, no. 7, pp. 768–787. DOI: <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1476337>
- Saluhov, V.V., Kharitonov, M.A., Varavin, N.A., Krasovskaya, A.S. and Santakov, A.A. (2023). [Impact of stress on hemostasis: A review]. *Consilium Medicum*. Vol. 25, no. 2, pp. 91–94. DOI: <https://doi.org/10.26442/20751753.2023.2.202183>
- Sidorina, T.Yu. and Ischenko, N.I. (2015). [Labor centrism as a lifestyle: limits of the labor's possibilities of people]. *Terra Economicus*. Vol. 13, no. 3, pp. 136–146.
- Sinichenkova, E.P. and Vidrevich, M.B. (2024). [Modern trends and strategic approaches in teacher training for continuous professional development]. *Stolypinskiy Vestnik* [Stolypin Bulletin]. Vol. 6, no. 2, pp. 794–806.
- Sorokin, G.A., Chistyakov, N.D. and Suslov, V.L. (2019). [Influence of fatigue and overwork on the General morbidity of workers]. *Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya* [Russian Journal of Occupational Health and Industrial Ecology]. Vol. 59, no. 8, pp. 494–500. DOI: <http://dx.doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-8-494-500>
- Winchester, L.J., Hooper, A.L. and Kerch, C.J. (2022). Ease of restroom access influences fluid consumption habits and health in classroom teachers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. Vol. 29, no. 1, pp. 386–391. DOI: <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2053346>
- Zaharova, L.N., Isidori, E., Leonova, I.S., Manyanini, A. and Badulina, Zh.V. (2024). [Subjective well-being and psychological resiliency of female teachers in Russia and Italy under overwork conditions]. *Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya psikhologii truda i organizatsionnoy psikhologii*, red. A.A. Grachev, A.L. Zhuravlev, A.V. Makhnach, A.N. Zankovskii, Yu.V. Bessonova [A.A. Grachev, A.L. Zhuravlev, A.V. Makhnach, A.N. Zankovskii, Yu.V. Bessonova (eds.) Current state and prospects of development of work psychology and organizational psychology]. Moscow: IP RAS Publ., pp. 713–731.
- Zakharova, L.N., Saraliev, Z.Kh. and Langman, I.A. (2025). [Subjective well-being of women teachers and professional development in conditions of excessive working hours: a management model]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta. Seriya: «Sotsial'nye nauki»* [Vestnik of Lobachevsky University of the Nizhni Novgorod. Series: Social Sciences]. Vol. 77, no. 1, pp. 93–105. DOI: https://doi.org/10.52452/18115942_2025_1_93
- Zakharova, L.N., Saraliev, Z.Kh., Leonova, I.S. and Zaladina, A.S. (2019). [Fatigue as an indicator of socio-psychological age of personnel]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* [Systems Psychology and Sociology]. No. 2, pp. 36–52. DOI: <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.30.2.04>
- Zakharova, L.N., Saraliev, Z.Kh., Langman, I.A. and Saygina, E.V. (2023). [Subjective well-being and organizational and cultural preferences of overworked young women]. *Zhenschina v rossiyskom obshchestve* [Woman in Russian Society]. No. 3, pp. 59–73. DOI: <https://doi.org/10.21064/WinRS.2023.3.5>
- Zakharova, L.N., Zaladina, A.S., Machalin, A.I., Langman, I.A. (2023). [Subjective well-being of teachers as an emotional regulator of professional growth]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and experimental psychology]. Vol. 16, no. 4, pp. 197–218. DOI: <https://doi.org/10.11621/TEP-23-36>

Об авторах

Захарова Людмила Николаевна

доктор психологических наук, профессор,
заведующая кафедрой психологии управления

Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского,
603000, Нижний Новгород, Университетский пер., 7;
e-mail: zakharova@fsn.unn.ru
ResearcherID: T-2222-2017

Саралиева Зарэтхан Хаджи-Мурзаевна

доктор исторических наук, профессор,
профессор кафедры общей социологии
и социальной работы

Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского,
603000, Нижний Новгород, Университетский пер., 7;
e-mail: zara@fsn.unn.ru
ResearcherID: ABE-7899-2021

Лангман Инна Александровна

аспирант кафедры социологии
и социальной работы

Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского,
603000, Нижний Новгород, Университетский пер., 7;
e-mail: innlan@mail.ru
ResearcherID: NRY-0646-2025

Бадулина Жанна Викторовна

кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры
психологии управления

Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского,
603000, Нижний Новгород, Университетский пер., 7;
e-mail: jbad@mail.ru
ResearcherID: NRY-0622-2025

About the authors

Lyudmila N. Zakharova

Doctor of Psychology, Professor,
Head of the Department of Management Psychology

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod,
7, Universitetskiy In., Nizhny Novgorod,
603000, Russia;
e-mail: zakharova@fsn.unn.ru
ResearcherID: T-2222-2017

Zaretkhan H.-M. Saralieva

Doctor of History, Professor,
Professor of the Department of General Sociology
and Social Work

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod,
7, Universitetskiy In., Nizhny Novgorod,
603000, Russia;
e-mail: zara@fsn.unn.ru
ResearcherID: ABE-7899-2021

Inna A. Langman

Postgraduate Student of the Department
of Sociology and Social Work

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod,
7, Universitetskiy In., Nizhny Novgorod,
603000, Russia;
e-mail: innlan@mail.ru
ResearcherID: NRY-0646-2025

Zhanna V. Badulina

Candidate of Psychology, Senior Lecturer
of the Department of Management Psychology

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod,
7, Universitetskiy In., Nizhny Novgorod,
603000, Russia;
e-mail: jbad@mail.ru
ResearcherID: NRY-0622-2025