

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н.ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



«Педагогика» кафедрасының 60 жылдығына арналған «ЗАМАНАУИ
ҚОҒАМ ЖӘНЕ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ» тақырыбындағы
халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдарының
ЖИНАҒЫ
22-сәуір, 2022 ж.

СБОРНИК

материалов Международной научно-практической конференции
посвященной 60-летию кафедры «Педагогика» на тему: «СОВРЕМЕННОЕ
ОБЩЕСТВО И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»
22-апреля, 2022 г.

COLLECTION

of materials International scientific and practical conference dedicated to the 60th
anniversary of the department «Pedagogy» on the topic: «MODERN SOCIETY AND
PEDAGOGICAL EDUCATION»
22-April, 2022 y.

Нұр-Сұлтан, 2022

ӘОЖ 37.0

КБЖ 74.00

II 23

Редакция алқасы:

Д.Қамзабек - фил.ғ.д., профессор, Басқарма мүшесі - әлеуметтік-мәдени даму жөніндегі проректор, **Б.Ж.Сомжүрек** - «Әлеуметтік ғылымдар» факультетінің деканы, **М.П.Асылбекова** - «Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану» кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к., профессор м.а.; **Р.К.Төлеубекова** - п.ғ.д., профессор; **Қ.Қ.Шалғынбаева** - п.ғ.д., профессор; **Г.Қ.Длиббетова** -п.ғ.д., профессор; **Б.П.Сейтқазы** - п.ғ.д., профессор; **Қ.Т.Атемова** - п.ғ.д., профессор; **Г.К.Шолпанқұлова** - п.ғ.к., профессор м.а., **Г.Т.Уразбаева** -п.ғ.д., профессор м.а.; **С.С.Байсарина** -п.ғ.к., доцент; **Байменова Б.С.** - п.ғ.к., доцент; **Ботабаева Ә.Е.** - п.ғ.к., доцент; **Т.С.Слаббекова** - п.ғ.к., профессор м.а.; **Н.П.Албытова** - п.ғ.к., профессор м.а.; **Балтабаева Ж.Б.** - магистр.

ISBN 978-601-337-659-2

Жинақта Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, «Педагогика» кафедрасының 60 жылдығына арналған «**ЗАМАНАУИ ҚОҒАМ ЖӘНЕ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ**» тақырыбындағы Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының Пленарлық мәжілісінде және «Білім беру мегатрендтері және олардың педагогтің кәсіби құзыреттілігін дамытуға әсері», «Қазақстандық педагогика болашақтың педагогтарын даярлаудың негізі ретінде», «Педагогикалық іс-әрекеттегі коллаборация бірыңғай білім беру кеңістігін дамыту ресурсы ретінде» деп аталатын секция жұмыстары бойынша тыңдалған баяндамалар қамтылды. -821бет.

ОӘЖ 37.0
КБЖ 74.00

ISBN978-601-337-659-2

айналудың» жұмыстан өзге ешқандай дәрісі жоқ», - деп айта келіп, тек еңбек қана адамды жаман ойдан аулақ етіп, ізгі мұраттарға жетелейтінін ескертеді [9].

Қорытындылай келе, жоғары кәсіби білім беру жүйесінде болашақ мамандардың психологиялық денсаулығын сақтауда мынадай ұсыныстарды ескеру жөн деп білеміз:

- болашақ мамандардың психологиялық денсаулығын қалыптастыруда ұлттық идеяларды пайдалану мәселесі бойынша ұсынған әдістеме негізінде педагогикалық мамандар дайындайтын жоғары оқу орындарында арнайы педагогикалық оқулар, әдістемелік семинарлар ұйымдастыру қажет;

- болашақ мамандардың психологиялық денсаулығын қалыптастыруда ұлы ғұламалар мұраларын этнопедагогика, педагогика тарихы, педагогикалық шеберлік, психология және т.б. пәндер мазмұнында пайдалану қажет;

Әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасының Конституциясы. Елорда, 2008. - 56 бет.

2. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы. Негізгі құжаттар. 2006ж. 31 желтоқсандағы қабылданған түзетулер енгізілген қырық алтыншы басылым. – Женева, 2007. – 267 с.

3. Қазақстан Республикасының Президенті - Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы. – Астана. 2014 ж.

4. Джакупов С.М. Психологическая структура процесса обучения. - Алматы "Қазақ университеті" 2004. - 312с.

5. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. – 520 б

6. Әл-Фараби. Мемлекет қайтаркерлерінің нақыл сөздері. Әлеуметтік - этикалық трактаттарында. – Алматы: Ғылым, 1975. – 260 б.

7. Әл-Фараби. Бақытқа жету жолында. Әлеуметтік - этикалық трактаттарында. – Алматы: Ғылым, 1975. – 260 б.

8. Қазақ мақал - мәтелдері /Құрастырған: Ж.Малайсайрин. - Алматы, 2004. - 184 б.

9. Нығметова Қ.Н., Дүйсенова Ж.Қ. Балалар психологиясы: оқулық / - Алматы, 2012. – 272 б.

ПЕДАГОГТЕРДІҢ КӘСІБИ ҚАЗУЫ ЖӘНЕ ОНЫ ЖЕҢУ ЖОЛДАРЫ

Аширбекова Гулсум Айталықызы

«Педагогика және психология» мамандығының 2-курс магистранты Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан қ., Қазақстан

Ғылыми жетекші: М.П.Асылбекова, п.ғ.к., профессор м.а.

gulsim_97_lx@mail.ru

Аннотация. Профессиональное выгорание – это совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и организацией в целом. Тип профессиональной деформации лица. Часто наблюдается у специалистов, которым приходится взаимодействовать с людьми при выполнении своих обязанностей. Знание стадий и факторов синдрома профессионального выгорания позволяет педагогам серьезно отнестись к своевременной профилактике развития этого синдрома.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, симптомы профессионального выгорания, профессиональная депрессия, профессиональная деформация, профилактика профессионального выгорания.

Abstract. Professional burnout is a set of negative experiences associated with work, the team and the organization as a whole. Type of professional deformation of the face. Often observed

in professionals who have to interact with people in the performance of their duties. Knowledge of the stages and factors of the syndrome of professional burnout allows teachers to take seriously the timely prevention of the development of this syndrome.

Key words: emotional burnout, factors that cause emotional burnout, symptoms of professional burnout, professional depression, professional deformation, prevention of professional burnout.

Кәсіби қажу синдромы – психологияға 1974 жылы американдық психиатр Герберт Фрейденбергер енгізген, эмоционалды шаршаудың күшеюімен көрінетін ұғым [1].

Көптеген зерттеулер көрсеткендей, ұстаздық - бұл күйзеліс көбірек әсер ететін кәсіп. Көбінесе бұл 35-40 жастан асқан адамдарға әсер етеді.

Осы уақытқа дейін олар жеткілікті педагогикалық тәжірибе жинақтады, өз балалары өсті, оларға күтім жасау бұрынғыдан аз уақытты қажет етеді. Педагогтердің жұмысына деген құлшыныс айтарлықтай төмендейді, «көздегі жылтырақ» жоғалады, шаршау күшейеді. Осы себепті дарынды педагогте кәсіби қажу пайда болатын жағдайлар орын алады. Кейде мұндай адамдар білім беру ұйымдарын тастап, мамандығын ауыстырып, өмір бойы балалармен араласуды сағынып қалады.

Н.А. Аминовтың айтуынша, мектепте 20 жыл жұмыс істегеннен кейін педагогтердің басым көпшілігі эмоционалды қажуды бастан кешіреді, ал 40 жаста барлық педагогтер эмоционалды қажып кетеді [2].

«Қажу» кәсіби күйзеліс жағдайы ретінде Э.Махер, К.Кондо еңбектерінде зерттелген [3, 4]. Бейімделу синдромы және тұлғалық өзгерістердің күрделі жиынтығы ретінде «қажу» Дж.Гринберг, В.Е. Орел, Н.В. Водопьянова еңбектерінде қарастырылған [5,6,7].

Эмоционалды тұрақтылық, бір жағынан, қарқынды және сонымен бірге өнімді әрекеттің эмоционалды өзін-өзі реттеуінің тұтас функционалдық жүйесінің нәтижесі болса, екінші жағынан, бұл жеке тұлғада пайда болатын және оның бойында көрінетін жүйелі тұлғалық қасиет. қарқынды әрекет жағдайында ол қосылатын эмоционалды, интеллектуалдық, ерікті және басқа қатынастардың бірлігінде. Эмоционалды тұрақтылықтың табиғаты адам мен басқару объектісі арасындағы өзара әрекеттестіктің эмоционалды жағдайында іс-әрекетті таңдау тактикасы мен стратегиясының реттеушісі қызметін атқаратынында жатыр

Педагогтер арасындағы шаршау психикалық, эмоционалды және физикалық шаршаумен көрінеді және әртүрлі белгілермен сипатталады: созылмалы шаршау сезімі, шиеленіс, ашушаңдық, мазасыздық, тәбеттің бұзылуы, ұйқы, аурушаңдықтың жоғарылауы, жұмыста да, өмірде де қызығушылықтың жоғалуы.

Қазіргі жағдайда педагогтің қызметі кәсіби қажуды тудыратын факторлармен толыққанды:

- ✓ жұмыс күні ішінде көптеген әлеуметтік байланыстар;
- ✓ аса жоғары жауапкершілік;
- ✓ басшылық пен әріптестер арасында бағаланбау, үнемі «формада» болу қажеттілігі және т.б.

Кәсіби қажуға әсіресе назар аударуға немесе керісінше, көрінбейтін, бәрін жақсы істеуге немесе мүлде тырыспауға бейім педагогтер бейім. Көбінесе басқалардың өздеріне әділетсіздігі туралы ойлары бар адамдар да кәсіби күйзелу қаупіне ұшырайды: олар өздерінің сіңірген еңбегін бағаламайды. Педагогтердің эмоционалды қажып қалуының дамуына тұрақты шаршау сезімі, депрессия, сенімсіздік, ынтаның болмауы, қателіктерден қорқу, белгісіз жағдайлардан қорқу, жеткіліксіз кемелді болып көріну қорқынышы, өзіне сенімсіздік ықпал етеді.

Синдромның дамуы кезеңді болып келеді. Біріншіден, айтарлықтай энергия шығындары бар. Синдром дамыған сайын шаршау сезімі пайда болады, ол бірте-бірте көңілсіздікпен, өз жұмысына деген қызығушылықтың төмендеуімен ауыстырылады.

К.Маслах пен С.Джексонның (1981) қажу синдромының моделі кең таралған [8]. Олар үш негізгі компонентті ажыратады:

1) Эмоционалды шаршау дәрменсіздік, үмітсіздік, эмоционалды күйзеліс, шаршау, энергия тонусының төмендеуі және өнімділік, физикалық ыңғайсыздық. Эмоциялардың «үнсіздігі», «түтіксіздігі» сезімі, басқа адамдардың қажеттіліктеріне немқұрайлылық пайда болады.

2) Деперсонализация басқа адамдармен қарым-қатынастың деформациясында көрінеді. Кейбір жағдайларда бұл басқаларға тәуелділіктің артуы болуы мүмкін. Басқа жағдайларда адамдарға деген негативизмнің артуы. Деперсонализацияның пайда болуымен педагог оқушыларды жеке тұлға ретінде қабылдауды тоқтатады. Олардан ең жаманын күтіп, өзін алшақтатады. Жағымсыз реакциялар әртүрлі тәсілдермен көрінеді: қарым-қатынас жасауды қаламау, қорлауға бейімділік, өтініштерді елемей, т.б.

3) Кәсіби іске асырудың төмендеуі (немесе жеке жетістіктердің төмендеуі) қажудың үшінші құрамдас бөлігі болып табылады. Ол өзін, өзінің кәсіби мен жетістіктерін теріс бағалауға бейімділікте, қызметтік еңбегі мен мүмкіндіктеріне қатысты негативизмде немесе өзінің қадір-қасиетін төмендетуде, өзінің қабілеттерін, басқаларға қатысты міндеттерін шектеуде көрінуі мүмкін.

Қажу синдромының дамуына әсер ететін факторлардың үш тобы бар: жеке, статус-рөлдік, корпоративтік.

«Қажудың» жеке қауіп факторларына мыналар жатады: интроверсияға бейімділік; реактивтілік; төмен немесе тым жоғары эмпатия; басқаларға қатысты қатаңдық пен авторитаризм; өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейі және т.б. Бірқатар зерттеулер көрсеткендей, жұмыссыздыққа бейім адамдар «қажу» - өзін тек жұмыс мақсаттарына жетуге арнауды шешетіндер, жұмысқа толығымен берілген, демалмау, күн сайын жұмысқа толық берілгендік пен жауапкершілікпен жұмыс істеу, басқа жеке мүдделер мен қажеттіліктерге зиян келтіру орын алады.

Қажудың статус-рөлдік тәуекел факторлары рөлдік қақтығыстарды қамтиды; рөлдердің белгісіздігі; кәсіби және жеке өсуге қанағаттанбау (өзін-өзі таныту); төмен әлеуметтік мәртебе; шығармашылық белсенділікті шектейтін рөлдік мінез-құлық стереотиптері; маңызды (анықтамалық) топтағы бас тарту.

Корпоративтік (кәсіби-ұйымдық) қажу қауіпінің факторларына мыналар жатады: жұмысты бұлыңғыр ұйымдастыру және жұмысты жоспарлау; жұмыстың монотондылығы; жеткіліксіз мойындалған және оң бағаланған үлкен жеке ресурстарды жұмысқа инвестициялау; жұмыс уақытын қатаң реттеу, әсіресе нақты емес мерзімдермен; әріптестермен жағымсыз немесе «суық» қарым-қатынастар, әріптестер тарапынан қолдаудың болмауы; қақтығыстар, бәсекелестік; әкімшілік, әлеуметтік және кәсіби қолдаудың болмауы; т.б.

Қажудың дер кезінде алдын алу жұмысы үш бағытты қамтиды:

1. Іс-әрекетті ұйымдастыру. Әкімшілік қызметкерлерге кәсіби өсу мүмкіндігін ұсынса, мотивацияны арттыратын қолдау көрсететін әлеуметтік және басқа да жағымды аспектілерді белгілесе, «қажудың» дамуын бәсеңдете алады. Әкімшілік сондай-ақ лауазымдық нұсқаулықтар арқылы жауапкершілікті нақты бөле алады. Менеджмент қызметкерлердің салауатты қарым-қатынастарын құра алады.

Тренинг бағдарламалары өз уақытын басқару және өзіне деген сенімділікті дамыту әдістерін, стресс туралы ақпаратты, релаксация әдістерін қамтуы мүмкін.

Қажу синдромының алдын алу тұрғысынан жұмыс орны мен уақытын ұйымдастыруға көп көңіл бөлу керек. Бұл жерде жұмыс күні ішінде қолайлы жағдай жасау туралы айтуға болады: анықтамалық материалдармен және оқу құралдарымен, кітапханамен, мерзімді басылымдармен, техникалық құралдармен қамтамасыз ету керек. Бөлме санитарлық-гигиеналық талаптарға (жарық, температура, ыңғайлы жиһаз) сәйкес болуы керек. Сонымен қатар, тамақтану, демалу (сауықтыру) үшін техникалық үзіліс мүмкіндігі маңызды.

2. Ұжымдағы психологиялық климатты жақсарту. «Қажу» синдромының алдын алудағы келесі бағыт – кәсіби топта психологиялық жайлылық жасау, бір-біріне қолдау көрсететін адамдар тобы ретінде тұтас өмір сүретін ұжымды құру. Ұжымдағы психологиялық ахуалды бұзатын факторлардың бірі – педагогтердің материалдық қамтамасыз етілу деңгейінің өте төмендігі, соның салдарынан адамдардың үйінде, отбасында тәжірибе ауыртпалығын жеңілдету және демалу мүмкіндігі жоқ. Табиғатта болу, театрға бару да уақыт пен материалдық ресурстарды талап етеді, ал соңғысы көпшілік үшін өте шектеулі. Дегенмен, мәселенің шешімін адамның жеке басының рухани аясының кеңеюінен (көзқарас, эстетикалық қажеттіліктер) табуға болады, бұл үлкен төзімділік пен өзара түсіністікке әкеледі. Сонымен қатар, мұғалімнің жұмысы негізінен ынта-жігерге негізделгенін ескеру керек, сондықтан шешім қабылдаудағы тәуелсіздік әлеуметтік қызметкерлер үшін үлкен маңызға ие.

3. Жеке ерекшеліктерімен жұмыс. Мұғалімдермен жүргізілетін психологиялық жұмыс қажудың анықталған аспектілеріне сәйкес келетін негізгі үш бағытты қамтуы керек.

Педагогке эмоционалды қажудан аулақ болуға көмектесетін қасиеттер:

- ✓ Денсаулығыңыздың мықты болуы және физикалық жағдайыңызға саналы, мақсатты түрде күтім жасау (тұрақты спортпен шұғылданду, салауатты өмір салты); өзін-өзі жоғары бағалау және өзіне, өзінің қабілеттері мен мүмкіндіктеріне сенімділік.
- ✓ Кәсіби күйзелісті сәтті жеңу тәжірибесі; стресстік жағдайларда конструктивті өзгеру мүмкіндігі, жоғары ұтқырлық, ашықтық, көпшілік, тәуелсіздік, өз күшіне сенуге ұмтылу.
- ✓ Өзіне де, басқа адамдарға да, жалпы өмірге де оң, оптимистік көзқарастар мен құндылықтарды қалыптастыру және сақтау қабілеті.

Кәсіби қажуды қалай болдырмауға болады [9]:

1. Өмірге оң көзқараспен қарау. Психологиялық ережені есте сақтаңыз: егер сіз жағдайды өзгерте алсаңыз, оны өзгертіңіз, егер сіз жағдайды өзгерте алмасаңыз, оларға деген көзқарасыңызды өзгертіңіз.

2. Саналы өмір салтын ұстаныңыз. Психологиялық ережені есте сақтаңыз: сіз қиынырақ өмір сүре алмайсыз, ақылды өмір сүре бастаңыз.

3. Өзіңізге мұқият болыңыз: бұл қажудың алғашқы белгілерін дер кезінде байқауға көмектеседі.

4. Ішкі дауысыңызды жиі тыңдаңыз. Ол сізге стрессті болдырмау үшін қандай әрекеттерге қатыспау керектігін айта алады.

5. Өзіңізге қамқорлық жасаңыз: тепе-теңдік пен үйлесімділікке ұмтылыңыз, салауатты өмір салтын ұстаныңыз, қарым-қатынас қажеттіліктеріңізді қанағаттандырыңыз.

6. Ұйқыңыз жеткілікті болсын! Стресс нәтижесінде қалыпты ұйқы режимі бұзылса, тұйық шеңберге түсу қаупі бар: стресс ұйқысыздықты тудырады, ал ұйқысыздық стрессті одан әрі күшейтеді.

7. Өзіңізді жақсы көріңіз немесе кем дегенде өзіңізді қуантуға тырысыңыз.

8. Өзіңізге кәсіп таңдаңыз: бейімділігіңіз бен мүмкіндіктеріңізге қарай. Бұл өзіңізді табуға, өз күшіңізге сенуге мүмкіндік береді.

9. Жұмысыңыздан бақыт немесе құтқарылу іздеуді доғарыңыз. Бұл пана емес, өз алдына жақсы іс.

10. Басқалардың өмірі үшін өмір сүруді доғарыңыз. Өзіңдікімен өмір сүр. Адамдардың орнына емес, олармен бірге.

Шығармашылық, кәсіби және тұлғалық өсу үшін мүмкіндіктер беретін тұрақты және тартымды жұмыс арқылы қажу қаупі төмендейді. Оның әртүрлі аспектілеріндегі өмір сапасына қанағаттану, әртүрлі қызығушылықтардың, перспективалы өмірлік жоспарлардың болуы.

Профессор В.М. Шепелдің өмір сүру формуласы: әрбір 6 сағат сергектік үшін 1 сағатты өзіңізге, демалуға және денсаулығыңызға арнау керек. Бұл демалыс уақыты (дененің

физикалық күштерін қалпына келтіру); релаксация уақыты; катарсис уақыты (сезімтал разряд, тазарту), ойларды ауыстыру тәсілі (тәжірибелер мен жағдайды қалай түзетуге болатынын жылдам анықтау әрекеттерінің орнына) [10].

Өмірдің қиындықтары мен жасқа байланысты дағдарыстарды сәтті жеңе алатын оптимистік және көңілді адамдар жиі «қажып кетеді». Белсенді өмірлік позицияны ұстанатын және қиын жағдайларға тап болған кезде шығармашылық ізденіске бет бұратындар психикалық өзін-өзі реттеу құралдарына ие болады, өзінің психоэнергетикалық және әлеуметтік-психологиялық ресурстарын толықтыру туралы қамқорлық жасайды.

Күшті әлеуметтік, кәсіби қолдау, сенімді достар шеңбері және отбасының қолдауы қажу қаупін азайтады.

Эмоционалды қажып кетудің алдын алу жұмысында көңілділікті, адамдарға деген сенімділікті және сіз қолға алған ісіңіздің табыстылығына тұрақты сенімділікті дамытып, нығайтуға бірінші кезектегі рөл беру керек.

Өмірде сәттілік оңайлықпен келмейді. Бірақ қиындықтарды орны толмас апат деп санауға болмайды. «Өмірдің 10% - не істеп жатқаның, ал 90% - оны қалай қабылдайтының», «Жағдайды өзгерте алмасаң, оған деген көзқарасыңды өзгерт» деген ұлағатты даналық бар.

Профилактика жан-жақты, психологиялық, ұйымдастырушылық, психикалық бұзылыстарды түзетуге және қажет болған жағдайда ұжымдағы психологиялық климатты жақсартуға, педагог жұмысын оңтайландыруға бағытталған болуы керек.

Кәсіби қажудың алдын алу үшін белгілі бір шараларды қабылдау қажет, бұл қажудың пайда болуын болдырмауға, азайтуға немесе жоюға мүмкіндік береді. Өмірлік және жұмыстағы күйзелістерді жеңуге көмектесетін жеке ресурстарды көбейту және ояту қажет. Егер қажу қаупі жоғары болса, өзіне-өзі көмектесу әдістерімен бірге психологтардан қолдау алған жөн.

Әдебиеттер

1. Freudenberger H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. - 1974. Vol. 30. - P. 159-165.
2. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. Вопросы психологии. – 1986. стр. 71.
3. Maher E.L. Burnout and commitment: A theoretical alternative / E.L. Maher // Personnel and Guidance Journal. - 1983. Vol. 61. - P. 390-393.
4. Kondo K. Burnout syndrome / K. Kondo // Asian Medical Journal. -1991. Vol. 34 (II).-P. 49-57.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496 с.
6. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. - М.: Ин-т психологии РАН, 2005. - 329 с.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек—человек»/ Н.Е. Водопьянова//Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности/Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. - СПб.: Речь, 2003. - С. 276-282.
8. Маслах, Кристина. Практикум по социальной психологии / Эйала Пайнс, Кристина Маслах. - 4. изд., междунар. - СПб. и др.: Питер, 2000. - 522 с.
9. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
10. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.