

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ У
РАБОТНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Социальная психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

РУДИКОВОЙ ДАРЬИ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

И.В. Малышев

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема эмоционального выгорания является чрезвычайно актуальной. И в особенности среди воспитателей детских дошкольных образовательных организаций как представителей социального типа профессий, деятельность в рамках которых характеризуется различными негативными переживаниями.

Данное исследование посвящено изучению особенностей эмоционального выгорания воспитателей. Актуальность и значимость данной проблемы обуславливается с одной стороны, широкой распространенностью феномена выгорания среди педагогических работников и его негативным влиянием на их профессиональную деятельность, а с другой – необходимостью профилактики данного негативного явления для того, чтобы улучшить психоэмоциональное состояние воспитателей и тем самым повысить показатели педагогической деятельности.

На сегодняшний день, важное значение имеет изучение эмоционального выгорания во взаимосвязи с адаптационными составляющими личности, ее стрессоустойчивости и другими психологическими явлениями. Исследование особенностей черт личности работников дошкольного образования во взаимосвязи с эмоциональным выгоранием - важная область изучения данного феномена. Личностные характеристики работников дошкольного образования, приходящих в профессию, так же, как характер профессиональной деятельности, играют значимую роль в формировании синдрома эмоционального выгорания.

Ученые психологи в 70-е годы прошлого столетия, выделили неоднократно возникающее состояние эмоционального истощения у людей, деятельность которых, связана с профессиями коммуникации (педагоги, врачи, психологи, работники социальных служб и т.д.). Они внезапно теряли интерес к роду деятельности на определенном этапе своей работы, безответственно относиться к своим прямым обязанностям, и вступать в конфликт с коллегами. По прошествии времени, у них часто развивались

заболевания, связанные с нервной системой. Было определено, что такие перемены в психологическом состоянии человека, проявлялись в связи с продолжительным состоянием профессионального стресса. И в дальнейшем

был использован термин «burnout», который переводится как «сгорание» или «выгорание».

Изначально данный термин определяли, как состояние истощения, изнеможения с чувством собственной бесполезности. Первым психологом, который упомянул о синдроме эмоционального выгорания, был Б.Г. Ананьев. В своих работах, он употреблял этот термин как «эмоциональное сгорание» для обозначения отрицательного явления, проявляющегося у людей, связанных с межличностными отношениями.

В настоящее время, когда жизнедеятельность переполнена различными переживаниями, различными аффектами, в своей профессиональной деятельности работники часто сталкиваются с таким феноменом, как эмоциональное выгорание, который фактически означает то, что психическая деятельность испытывает эмоциональные перегрузки вследствие различного рода стресс-факторов. В этой связи проблема эмоционального выгорания является чрезвычайно актуальной, и среди воспитателей детских дошкольных образовательных организаций как представителей социального типа профессий, деятельность в рамках которых характеризуется различными негативными переживаниями.

Данное исследование посвящено изучению особенностей эмоционального выгорания воспитателей. Актуальность и значимость данной проблемы обуславливается с одной стороны, широкой распространенностью феномена выгорания среди педагогических работников и его негативным влиянием на их стрессоустойчивость и адаптационные возможности личности, а с другой – необходимостью профилактики данного негативного явления для того, чтобы улучшить психоэмоциональное состояние воспитателей и тем самым повысить показатели педагогической деятельности.

Объект исследования – стрессоустойчивость и адаптивность личности эмоционально выгорающих работников дошкольных образований.

Предмет исследования – взаимосвязь эмоционального выгорания, стрессоустойчивости и адаптивности личности у работников дошкольного образования.

Цель исследования – изучение взаимосвязи эмоционального выгорания, стрессоустойчивости и адаптивности личности работников дошкольного образования.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ психолого - педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Изучить степень сформированности и уровень эмоционального выгорания у воспитателей.
3. Определить индивидуально-психологические характеристики личности, отражающие адаптивность и стрессоустойчивость у работников дошкольного образования.
4. Проанализировать корреляционные взаимосвязи личностных характеристик и эмоционального выгорания.
5. Составить программу тренинга по преодолению эмоционального выгорания у воспитателей и сформулировать практические рекомендации по его профилактике.

Гипотеза исследования: В процессе профессиональной деятельности значительная часть воспитателей детских садов эмоционально выгорают. Одними из важных факторов, которые препятствуют или усиливают синдром эмоционального выгорания, являются характеристики личности, отражающие ее стрессоустойчивость и адаптивность. Существуют взаимосвязи между составляющими эмоционального выгорания и личностными характеристиками, включающими стрессоустойчивость и адаптационные возможности у работников дошкольного образования.

Методы исследования. Теоретические, эмпирические методы и методы статистической обработки.

Теоретические методы включали методы логического анализа психолого - педагогической литературы по проблеме исследования (эмоциональное выгорание, факторы и предпосылки его возникновения, проблематика резистентности личности к стрессам и т.д.)и синтеза информации, индукции, дедукции, историко-логический метод и др.

Эмпирические методы включали метод опроса и тестирование, который предполагали использование следующих психодиагностических методик:

- методика исследования эмоционального выгорания (автор – В.В. Бойко);

- тест-опросник СМИЛ (ММРІ в адаптации Ф.Б. Березина);

Методы статистической обработки включали методы: коэффициент корреляции Пирсона; коэффициент выявления статистически значимых различий U- критерия Манна-Уитни и t – критерий Стьюдента.

База исследования. Исследование проводилось в детских садах города Саратова. В качестве испытуемых задействованы 80 воспитателей с разным профессиональным стажем. Все испытуемые – это женщины в возрасте от 24 до 65 лет. Около половины педагогов имеют специальное педагогическое образование, 46 человек имеют высшее педагогическое образование.

Теоретическая значимость работы определяется тем, что в работе обобщена и систематизирована информация о феномене эмоционального выгорания, факторах его возникновения и частоте его проявления у воспитателей. Проведённый теоретический анализ подходов к изучению эмоционального выгорания позволяет расширить представление о сущности и причинах возникновения эмоционального выгорания среди воспитателей.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что полученные результаты позволили составить программу тренинга для

воспитателей с синдромом эмоционального выгорания, а также сформулировать практические рекомендации по профилактике выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций.

Научная новизна. В рамках проведенного исследования обобщены и классифицированы симптомы и факторы возникновения эмоционального выгорания, имеющиеся в отечественной и зарубежной психологической и социально-психологической литературе. Рассмотрена социально-психологическая и психологическая структура эмоционального выгорания и его связь с особенностями самоактуализации личности в социальной среде. Выявлена детерминированность возникновения эмоционального выгорания отсутствием возможности реализации процессов самоактуализации личности в педагогической среде.

Структура работы состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТИВНОСТИ У РАБОТНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Развитие синдрома эмоционального выгорания во многом связано с комплексом социально-психологических и индивидуальных особенностей личности, которые отражаются в ее низкой стрессоустойчивости, снижении адаптационных возможностей к психоэмоциональным нагрузкам, в трудностях социальной и профессиональной адаптации. В современных исследованиях ученые выделяют черты личности (социальная пассивность, сдерживание активной самореализации, инертность в принятии решений, неудовлетворенность и пессимистическая оценка своих перспектив, эгоцентризм и т.д.), которые способствуют возникновению синдрома. Эмоциональное выгорание – это своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов средней интенсивности, которая проявляется в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении.

Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

- физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);

- эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение

деперсонализации своей или других – люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);

- поведенческие симптомы (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

- интеллектуальные симптомы (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);

- социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег)

Личность при всей многогранности данного понятия можно определить как относительно устойчивую совокупность психических свойств, которые являются результатом включения индивида в пространство социальных отношений. При этом личность имеет определенную структуру, в которую входят: самосознание; темперамент; характер; способности; социальные установки; мотивация; воля; эмоции.

Профессиональная деятельность воспитателя обладает повышенной стрессовой нагрузкой, его труд требует специфических качеств личности специалиста по сравнению с другими профессиями. Синдром эмоционального выгорания у воспитателей является серьезной проблемой и выражается, прежде всего, в потере интереса к работе, ощущении отсутствия

личных перспектив и т.п. По мере увеличения стажа работы появляется тревожность, снижение возможности принятия самостоятельных решений, уменьшение инициативы и самостоятельности и т.д., связанные с нарушениями социально-психологической адаптации.

Формирование синдрома эмоционального выгорания у воспитателя может быть связано с такими факторами, как ситуации изменения или утраты социального статуса; ситуации риска; ситуации с экстремальными условиями, неопределенные ситуации. Характерными для данных ситуаций являются перегрузки – слишком много учащихся, много требований, избыток информации.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ У РАБОТНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

В ходе проведенного исследования, полученные нами результаты подтвердили гипотезу в отношении взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания, стрессоустойчивости и адаптационных возможностей личности работниками дошкольного образования, что позволяет сделать следующие выводы:

1. Общая характеристика состояния работников дошкольного образования по результатам диагностики синдрома эмоционального выгорания скорее негативное (более 60% испытуемых с синдром признаком выгорания) и указывает на высокую вероятность формирования синдрома выгорания. У значительного числа лиц с выявленными нарушениями находится на поздних стадиях развития и выражен как симптоматически, так и на уровне фаз (38%). Так, у 30 испытуемых от общего числа обследованных произошли значительные нарушения, то есть присутствует высокий и/или средний выгорания по нескольким фазам и симптомам. У других 23 испытуемых одна из фаз выгорания находится в стадии формирования, то есть глубокие изменения еще не наступили. Но несмотря на это, даже такие проявления синдрома эмоционального выгорания настораживают, так как он может протекать значительно быстро (характер возникновения связан с множеством факторов) и с трудом поддается психокоррекции на более поздних уровнях.

2. В структуре синдрома выгорания у воспитателей детских садов особенно выделяется фаза «резистенции», которая определяет механизмы сопротивления нарастающему стрессу. Ведущие значения ряда симптомов, показывают, что утрата чувства перспективы, потеря интереса к развитию, самосовершенствованию личности испытуемых, нарушение эмоциональной сферы отношений находятся на ведущем месте в ряду имеющихся проблем у

значительного большинства работников дошкольного образования. В формировании фазы «напряжения» у значительной части испытуемых выделяется симптом «тревога и депрессия». Личность не находит выхода из сложившейся ситуации даже не смотря на попытку использования средств психологической защиты и переживает чувство тревоги. Ведущими в развитии фазы «истощение» у большинства испытуемых является симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения». Так, у работников дошкольного образования на поведенческом уровне возможно проявление раздражительности и резкости при общении с субъектами своей профессиональной деятельности.

3. Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, характеристики стрессоустойчивости и в целом адаптационные возможности личности эмоционально выгорающих работников дошкольного образования низкие или имеют тенденцию к снижению в отличие в отличие от работников без признаков эмоционального выгорания. Так, для большинства эмоционально выгорающих характерно внутреннее эмоциональное напряжение, социальная пассивность, сдерживание активной самореализации, инертность в принятии решений, пессимистическая оценка своих перспектив, трудности в отстаивании собственного мнения, тревожность, ограничительный стиль поведения, субъективизм суждений и оценок, эгоцентризм, психосоматические тенденции, а также другие негативные изменения в личности. При этом у специалистов без признаков синдрома уровень индивидуальной и социально – психологической адаптации находится в основном на высоком уровне. Для воспитателей характерны такие личностные свойства, как оптимистичность, уверенность в себе, эмоционально и стрессоустойчивость, настойчивость в достижении целей, меньшая внушаемость, тревожность, самокритичность.

4. Корреляционный анализ свидетельствует о взаимосвязи стрессоустойчивости, адаптивности личности и синдромом эмоционального выгорания, позитивном или негативном влиянии большинства ее основных

составляющих на формирование синдрома выгорания. Так, личностные характеристики воспитателей связаны с уровнем их эмоционального выгорания. Для значительной части работников дошкольного образования с признаками эмоционального выгорания характерна взаимосвязь с такими шкалами как «оптимистичность», «сверхконтроль» «эмоциональная лабильность». В результате количественного и качественного анализа данных отмечено, что у более 80% испытуемых с высоким уровнем выгорания, ведущее положение занимают взаимосвязи со шкалами отражающими ориентацию на избегание или на пассивные, отрицательные эмоции. Выгорающие работники дошкольного образования чаще всего предпочитают избегать и закрываться в себе, что неприемлемо в стрессовых ситуациях, не дает возможности их преодолеть. Можно определенно сказать, что стрессоустойчивость и адаптивность личности воспитателей оказывает влияние на формирование эмоционального выгорания. В свою очередь, длительное воздействие синдрома выгорания негативно влияет на большинство характеристик личности, что заметно снижает ее ресурсы адаптации и резистентность к стрессам. Также, это подтверждают и представленные результаты типологического анализа групп воспитателей с высоким низким уровнем эмоционального выгорания личности.

5..Выбор оптимальных путей профилактики позволяет решить многие практические задачи диагностики и психокоррекции, направленные на снижение последствий синдрома, повышение адаптационных составляющих личности работников дошкольного образования, формирование позитивного настроения по отношению к окружающим и своей профессии.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ТРЕНИНГА «АНТИВЫГОРАНИЯ» И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО ВЫГОРАЮЩИХ.

На основе теоретического анализа специальной литературы и результатов эмпирического исследования была составлена программа психологического тренинга с воспитателями, имеющими симптомы эмоционального выгорания.

Цель программы – профилактика и снижение выраженности эмоционального выгорания у воспитателей.

Задачи программы:

1. Улучшить нервно-психическую устойчивость воспитателей.
2. Повысить жизнестойкость воспитателей.
3. Активизировать личностные ресурсы воспитателей для преодоления эмоционально сложных ситуаций в профессиональной деятельности и быту.

Тренинговая программа может состоять из 20 занятий, которые объединяются в два направления. Каждое из направлений состоит из 10 занятий. Продолжительность одного занятия 90 минут. Занятия могут проводиться 2 раза в неделю.

Для эффективной реализации программы в тренинговой группе должно быть не больше 10 человек.

Первое направление программы – «Нормализация психоэмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости личности».

Занятия первого направления программы предусматривают работу с психоэмоциональным состоянием воспитателей и их способностью переносить стрессовые ситуации.

Цель первого направления программы – нормализация психоэмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости воспитателей.

Задачи первого направления:

1.) Скорректировать, снять наиболее выраженные психоэмоциональные проблемы напряжения и тревожности.

2.) Познакомить воспитателей с техниками, позволяющими снизить психоэмоциональное напряжение и улучшающими адаптацию.

3.) Обучить воспитателей психологическим техникам по снижению психоэмоционального напряжения с целью самостоятельного их применения.

Занятия первого направления должны составляться с учетом требований, в соответствии с которыми социальная и психологическая поддержка и помощь должны заключаться в снятии состояния тревоги, формировании позитивной установки на преодоление трудностей, актуализации резервных возможностей личности, развитии чувства востребованности и социальной защищенности.

Также при построении занятий должен учитываться психолого-педагогический принцип, согласно которому творческая активность человека обеспечивает успешную адаптацию его личности к различным социальным условиям.

Второе направление – «Активизация конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций и повышение социальной компетентности».

Цель второго направления программы – активизация конструктивных стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях и повышения социальной компетентности личности воспитателей.

Задачи второго направления:

1. Способствовать приобретению участниками группы умений и навыков корректировки собственной жизненной позиции и отношения к стрессовым ситуациям как возможности для личностного роста.

2. Закрепить приемы саморегуляции психоэмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости.

3. Работать над повышением уровня доверия и открытости личности при общении с окружающими людьми.

На основе теоретического анализа специальной литературы и результатов эмпирического исследования была составлена программа психологического тренинга с воспитателями, имеющими симптомы эмоционального выгорания.

Программа психологического тренинга включает два основных направления работы – нормализацию психоэмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости личности; активизацию конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций и повышение социальной компетентности.

По результатам теоретического анализа и эмпирического изучения проблемы были разработаны практические рекомендации по оказанию психологической помощи воспитателям для профилактики у них эмоционального выгорания.

Для повышения эффективности профилактической работы в плане предупреждения эмоционального выгорания у воспитателей детских дошкольных образовательных организаций можно рекомендовать проведение специальных мероприятий по трем основным направлениям: коррекция личностных особенностей воспитателей; профилактика стрессогенных ситуаций в деятельности воспитателей; социально-психологическое стимулирование воспитателей в учреждении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование особенностей эмоционального выгорания воспитателей предусматривало выполнение теоретического анализа изучаемой проблемы и ее эмпирическое изучение.

В результате теоретического анализа проблемы было выявлено, что эмоциональное выгорание – это своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов средней интенсивности, которая проявляется в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении. Также было выявлено, что профессиональная деятельность воспитателя обладает повышенной стрессовой нагрузкой, его труд требует специфичных качеств личности специалиста по сравнению с другими профессиями. И синдром эмоционального выгорания у воспитателей является серьезной проблемой и выражается, прежде всего, в потере интереса к работе, ощущении отсутствия личных перспектив и т.п. По мере увеличения стажа работы появляется тревожность, снижение возможности принятия самостоятельных решений, уменьшение инициативы и самостоятельности и т.д., связанные с нарушениями социально-психологической адаптации.

Эмпирическое изучение проблемы показало, что у большей части воспитателей синдром эмоционального выгорания сформирован, либо находится в стадии формирования. При этом больше половины воспитателей в выборке характеризуются средним уровнем выраженности признаков синдрома эмоционального выгорания. Для воспитателей характерны такие личностные свойства, как оптимистичность, сверхконтроль и эмотивность. И для воспитателей в целом характерен средний и высокий уровни нервно-психической устойчивости. Кроме того, большинство воспитателей в выборке характеризуются средним уровнем жизнестойкости.

В целом, по результатам эмпирического исследования выдвинутая гипотеза была подтверждена. Т.е. действительно можно утверждать, что личностные характеристики воспитателей связаны с уровнем их

эмоционального выгорания. В частности, для воспитателей с высокими показателями нервно-психической устойчивости, оптимистичности, жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска характерен низкий уровень эмоционального выгорания. В то же время, для воспитателей с высокими показателями пессимистичности, эмотивности, импульсивности и тревожности характерен высокий уровень эмоционального выгорания.

На основе теоретического анализа специальной литературы и результатов эмпирического исследования была составлена программа психологического тренинга с воспитателями, имеющими симптомы эмоционального выгорания. Программа психологического тренинга включает два основных направления работы – нормализацию психоэмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости личности; активизацию конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций и повышение социальной компетентности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.К. Акименко Понятие адаптации, ее критериях и механизмах адаптационного процесса, КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-i-individualnye-harakteristiki-lichnosti-vygorayuschih-rabotnikov-doshkolnyh-obrazovatelnyh>
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
4. Бизункова А.Б. Духовная медицина и синдром профессионального выгорания // Вопросы психологии. – 2002. – № 6 – С. 47-60.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Наука, 1996. – 302 с.
6. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания. /<http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&in=2>
7. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001. – 592 с.
8. Малышев И.В. Социально – психологические и индивидуальные характеристики личности выгорающих работников дошкольный образовательных учреждений .
КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-i-individualnye-harakteristiki-lichnosti-vygorayuschih-rabotnikov-doshkolnyh-obrazovatelnyh>
9. Малышев И.В. Характеристика социально – психологической адаптации и копинг – стратегий личности в разных условиях социализации. КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-i-individualnye-harakteristiki-lichnosti-vygorayuschih-rabotnikov-doshkolnyh-obrazovatelnyh>
10. Маркова А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. - М. : Издательский центр «Академия», 1993. - 423 с.

11. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Психологический журнал. – 1983. - №3. – с. 46-62.
12. Мельник С. Н. Психология личности / С. Н. Мельник. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2011. – 98 с.
13. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб.: Издательство «Питер», 2005 – 286 с.
14. Орел В.Е. Исследование феномена психологического выгорания в отечественной и зарубежной психологии. // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
15. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. // Журнал практической психологии и психоанализа, № 3, 2001. - С. 52-65.
16. Панферов В.Н. Психология человека. Учебное пособие. – СПб., 2000. – 160 с.
17. Сластенин В.А. Профессионализм учителя как явление педагогической культуры // Педагогическое образование и наука. – 2004. – № 5. – С. 4-16.
18. Современный психологический словарь: Учеб. пособие для вузов / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. – 342 с.
19. Толочек В.А. Современная психология труда. – СПб.: Питер, 2006. – 479 с.
20. Трунов Д.Г. Синдром «сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – №5. – С. 54-59.
21. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя. // Вопросы психологии. – 1994. - № 6. – С. 54-67.
22. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.