

Утв. протоколом № 2 от 15 апреля 2020 года
Регионального учебно-методического объединения
педагогов психологов и социальных педагогов

Тематическое консультирование педагогов по проблеме
«Профессиональное выгорание и ресурсы педагогов в профессиональной
деятельности»

Цель консультаций: профилактика профессионального выгорания, методическая и практическая поддержка педагогов, психологов.

На консультациях слушатели познакомились с маркерами профессионального выгорания, рисками и возможностями удержания профессиональной позиции и личностной устойчивости в ситуациях высоких психоэмоциональных нагрузок, познакомятся и апробируют техники, позволяющие оставаться в ресурсе.

Задачи проведения консультаций:

- сформировать у педагогических работников мотивацию на сохранение профессионального здоровья;
- обучать педагогов приемам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения;
- содействовать психосоматическому оздоровлению педагогических работников.

Реализуется в форме практических занятий в интерактивном/тренинговом режиме. Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование антистрессовых кинезиологических упражнений. Кинезиологические упражнения способствуют активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмированию правого полушария, энергитизации мозга, визуализации позитивной ситуации, снятию мышечного напряжения, ликвидации ощущения тревоги, снижению частоты сердечных сокращений. После выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Тематический план консультаций
«Профессиональное выгорание и ресурсы педагогов в профессиональной
деятельности»

№ занятия	Мероприятие	Ожидаемый результат
1	Вводный практико-ориентированный семинар «Профессиональное выгорание – что это такое?» Самодиагностика педагогами на предмет уровня профессионального выгорания	Расширенное представление педагогов о понятии профессионального выгорания, овладение навыками самодиагностики
2	Практическое занятие «Ресурсы личности»	Овладение понятием – ресурсы личности; приемами активизации личностных ресурсов

3	Практическое занятие «Цели и их воплощение»	Актуализация целей личности
4	Практическое занятие «Я и мои чувства. Страх»	Расширение понятия об эмоциях и чувствах, овладение навыком осознания и контроля эмоциональных состояний
5	Практическое занятие «Я и мои чувства. Тревога»	
6	Практическое занятие «Я и мои чувства. Фрустрация»	
7	Практическое занятие «Я и мои чувства. Место в моем теле»	
8	Обобщающее занятие «Дорога жизни»	Обобщение полученного опыта
9	Итоговое занятие «Профессиональное выгорание - это не про меня! - Открытый микрофон». Самодиагностика	Анализ психоэмоционального состояния по окончании курса

Выбраны следующие критерии: нервно-психическая устойчивость, деперсонализация, редуцирование, эмоциональное состояние, профессиональные и личностные (самопознание, саморегуляция, самосовершенствование) достижения, здоровый образ жизни.

Показателями являются:

- 1) уровень нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий);
- 2) уровень эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный);
- 3) выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень);
- 4) уровень профессиональной и личностной самооценки;
- 5) практическое применение знаний о здоровом образе жизни;
- 6) рост профессиональных достижений (активность участия педагога и его воспитанников в мероприятиях различного уровня и их достижения; участие педагога и его воспитанников в семинарах, конференциях, конкурсах, проектах, грантах, соревнованиях; аттестация профессиональной деятельности; наличие благодарностей, благодарственных писем, грамот, премий и др. наград педагогу и его воспитанникам).

С целью выявления названных выше показателей были подобраны определенные методики (см. табл. 1).

Таблица 1

Диагностические методики

№	Название методики	Автор
1	«Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога»	Разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова
2	«Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (MBI)	Адаптирована Н. Водопьяновой и Е. Старченковой Н. на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон

3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?»	А. Яссингер
---	---	-------------

Алгоритм самоорганизации профилактики профессионального выгорания педагога:

- 1) готовность педагога изменить отношение к своему здоровью, которое должно стать критерием оценки профессиональной деятельности;
- 2) расширение информационного поля по проблеме профессионального здоровья педагога;
- 3) владение знанием признаков и последствий негативных состояний стресса, фрустрации, развития профессионального выгорания (стадии состояния);
- 4) адекватная оценка своего здоровья (психического, физического, нравственного);
- 5) готовность к использованию оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья (анкетирование, диагностика);
- 6) анализ и обобщение полученных результатов совместно со специалистом с выходом на профилактику и (или) коррекцию;
- 7) добровольное, активное, мотивированное участие в групповой коррекционно-развивающей тренинговой работе для формирования культуры профессионального здоровья педагогов;
- 8) формирование у педагога потребности в системе профессионального мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), его результаты могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях);
- 9) повышение уровня психолого-педагогической компетентности по вопросам преодоления педагогом критических возрастных периодов;
- 10) овладение педагогом навыком позитивных установок (преодоление фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом);
- 11) развитие стремления к раскрытию педагогом своего личностного потенциала (*разума* - интеллектуальный аспект здоровья, *воли* - личностный аспект здоровья, *чувств* - эмоциональный аспект здоровья, *тела* - физический аспект здоровья, *общественный потенциал* - социальный аспект здоровья, *креативный потенциал* - творческий аспект здоровья, *духовный потенциал* - духовный аспект здоровья).

Предлагаемый алгоритм предоставит возможность педагогу:

Формировать и развивать приемы и навыки саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;

Повысить мотивацию на получение знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;

Развивать умение рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога.

Глоссарий

Адаптация – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям окружающей среды.

Адаптация социальная – приспособление индивида к условиям социальной среды. Типы социальной адаптации: 1) активное воздействие на среду, 2) пассивное, конформное принятие ценностных ориентаций и целей социальной группы. Социальная адаптация связана с принятием индивидом различных социальных ролей, адекватным отображением себя и своих социальных связей. Нарушением социальной адаптации являются асоциальное поведение, маргинальность, алкоголизм и наркомания.

Астения – нервно-психическая слабость, проявляющаяся в повышенной утомляемости и раздражительности.

Взаимодействия межличностное – личный контакт двух или многих людей, следствием которого являются изменения в их деятельности, поведении, взглядах и установках; система взаимообусловленных действий, в которой поведение каждого из участников выступает и как стимул, и как реакция на поведение других. Межличностное взаимодействие связано с разделением и кооперацией социальных функций, имеет предмет сопряженных усилий, регламентировано конкретными условиями, подчиненно нормам и правилам интеракции (социального взаимодействия). Осуществляется в форме сотрудничества или конкуренции, противопоставление столкновения противоположно направленных интересов.

Деперсонализация – обесценивание межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений Деперсонализации характерна утрата эмоционального компонента психических процессов: потеря чувств к близким и снижение эмпатии (сопереживание, сочувствие).

Депрессия постстрессовая – угнетенность, некоторая подавленность, нежелание что-либо делать являются вполне закономерными результатами стресса. Это состояние препятствует дальнейшей деятельности, чтобы организм смог восстановить потраченные силы. Ограничивая активность человека депрессия выполняет своеобразную защитную функцию. Однако слишком длительный или слишком тяжелый стресс приводит к клинически значимой депрессии, которая требует квалифицированной помощи врача-психотерапевта.

Дистресс – чрезмерное напряжение, понижающее возможность

организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Угнетенность, некоторая подавленность, нежелание что-либо делать как вполне закономерные результаты вследствие перенесенного стресса. Это состояние препятствует дальнейшей деятельности, чтобы организм смог восстановить потраченные силы. Ограничивая активность человека, депрессия выполняет своеобразную защитную функцию. Однако слишком длительный или слишком тяжелый стресс приводит к клинически значимой депрессии, которая требует квалифицированной помощи врача-психотерапевта или психиатра.

Защита психологическая – регулятивная система личностной стабилизации, направленная на снижение уровня целедостижения в непреодолимо трудных условиях, механизм самозащиты от психотравмирующих воздействий (подавление, вытеснение, изоляция, регрессия, рационализация, конверсия и др.).

Конфликт – столкновение (противопоставление) противоположно направленных интересов, целей, желаний и позиций взаимодействующих субъектов. Конфликт начинается с инцидента (конфликтной ситуации), когда одна из сторон предпринимает действия, ущемляющие интересы другой стороны. Различаются внутригрупповые, межгрупповые, социальные, этнические и межгосударственные конфликты. Развитие конфликта характеризуется следующими стадиями: инцидент – постепенное усиление конфликта за счет накопления опыта борьбы – возрастание количества проблем – повышение конфликтной активности участников – ужесточение противоборства – вовлечение в конфликт новых участников (эскалация конфликта) – дезорганизация поведения участников конфликта в случае, если конфликт деструктивен. Но конфликт может быть и конструктивным, содействующим поиску продуктивного разрешения проблем.

Конформность – внешняя податливость индивида групповому давлению при сохранении внутренней позиции.

Личность – человек, обладающий социально значимыми качествами осознающий себя в системе социальных отношений. Личность характеризуется активностью (способностью к надситуативному поведению, действию по своим личностным принципам, реализации своих позиций), устойчивой системой поведенческих мотивов, личностных смыслов, степенью осознанности своих отношений к различным явлениям действительности, самосознанием (Я-концепцией), определенным уровнем притязаний, стремлением к самореализации и персонализации (быть достойно представленной в сознании других людей). Человек становится личностью в процессе освоения социальных функций, овладения базовыми социальными ценностями. Не менее существенно и обособление личности – ее творческое самоформирование, избежание микросоциальной замкнутости. Личность – субъект

нравственной деятельности. Нравственные требования, ставшие категорическими императивами, образуют сверхсознание личности. Распад личности – ее нравственная деструкция.

Ответственность – нравственное качество, способствующее выработке соответствующего поведения личности социально-нормативным требованиям, ее долгу и обязанностям, подчиненность поведения личности социальному контролю. Различаются внешние и внутренние формы контроля. Ответственность – необходимость выполнения объективных требований общества к личности и личности к обществу. Требования общества, принятые индивидом, становятся мотивационной основой социально значимого поведения. В истории человечества сформировался мощный нравственный механизм соотнесения поведения индивида с социальными требованиями – человеческая совесть. Ответственность каждого человека определяется исторически достигнутым уровнем ответственного поведения в данном обществе и субъективными возможностями. Чем шире полномочия и реальные возможности индивида, тем выше уровень его ответственности – социальная обязанность подчинять свое поведение определенным стандартам. Юридическая ответственность – вид социальной ответственности, связанный с возможностью применения принудительной силы государства, зафиксированной в нормативно-правовых документах.

Позиция социальная – положение индивида или группы в системе социума, регламентирующее стиль их поведения (социальный статус). Другое значение – отношение к социальному явлению, обусловленное уровнем социализированности личности.

Профессиональное здоровье – состояние организма, способного сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога на всех этапах осуществления профессиональной деятельности [

Профессиональное выгорание – комплекс нарушений, выражающийся на поведенческом уровне в появлении усталости и желании отдохнуть во время работы; безразличия к еде; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; проявление аутоагрессии: падения, травмы, порезы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение; на социальном уровне наблюдается 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.

Профессионально-ценностные ориентации – избирательное отношение учителя к педагогической профессии, к личности воспитанника, к самому себе, которое формируется на основе широкого спектра духовных отношений личности во всех видах деятельности, профессионально значимых для нее.

Профессиональные способности – индивидуально-психологические свойства личности, отличающие ее от других, отвечающие требованиям данной профессиональной деятельности и являющиеся условием успешного выполнения

Профилактика профессионального выгорания педагога – комплекс (система) мер, позволяющих предупредить нарушение профессионального здоровья педагога.

Психическое здоровье – состояние психического благополучия, обеспечивающее адекватную психическую саморегуляцию индивида (соответствие субъективных психических образов действительности, психических реакций внешним раздражителям, их объективному значению, адаптированность в межличностном взаимодействии, способность к рациональному целеполаганию и целеустремленным действиям, приверженность базовым социальным ценностям).

Психическое состояние – временное, текущее своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное предметом и условиями его деятельности, отношением к этой деятельности. Различаются мотивационные, волевые, эмоциональные состояния, а также состояния, связанные с различным уровнем организованности сознания (оптимальный уровень сознания, состояние утомленности, переутомленности и запредельного торможения).

Психосоматические заболевания – так как стрессовая ситуация включает в себя и психологические и физиологические механизмы, эмоциональный стресс может вызвать целый ряд серьёзных соматических заболеваний: снижение иммунитета, экзема, угри, крапивница, псориаз, остеохондроз, мигрень, головная боль напряжения, ревматоидный артрит, болезнь Рейно, сенная лихорадка, астма, гипертоническая болезнь, различные аритмии, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сахарный диабет, болезни щитовидной железы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и прочее.

Редукция личных достижений (самооценка) – уменьшение или упрощение действий, связанных с профессиональной деятельностью. Снижение значимости достигнутых результатов собственного труда.

Рефлексия – механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять то, как он воспринимается партнером по общению, самопознание субъектом своих психических состояний и состояний других людей (размышление за другого), процесс зеркального многократного взаимоотражения субъектов общения.

Роль социальная – социальная функция личности, ее соответствие определенным институционализированным требованиям, социальным ожиданиям, модель поведения, объективно заданная положением личности в обществе. Будучи формально-стереотипной, социальная роль выполняется индивидуальным стилем.

Саморегуляция – целесообразная самоорганизация поведения. формирование значимых целей, учет условий деятельности, реализация последовательной программы действий, ориентация на объективные критерии успешности деятельности, объективная оценка реально достигаемых результатов.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самосознание – представление индивида о своих взаимосвязях со средой, концептуальное самоотражение своего "Я", установки в отношении самого себя, осознание своей социальной значимости и социальной ответственности, личностный уровень притязаний, оценка своих возможностей, моделирование своего идеального "Я", стремление к идеальному представлению себя в сознании других людей.

Синдром хронической усталости – СХУ (Chronic Fatigue Syndrome – CFS) характеризуется повышенной утомляемостью, постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами. Чаще СХУ возникает у молодых энергичных целеустремленных людей, озабоченных устройством своего бизнеса или карьеры. Правда, далеко не все трудоголики страдают им. Более подвержены СХУ женщины в возрасте от 25 до 45 лет, часто многого добившиеся, образованные.

В соответствии с выработанными критериями больными синдромом хронической усталости являются люди, испытывающие изнуряющую утомляемость (или быстро устающие), как минимум, полгода. При синдроме хронической усталости от перенапряжения (умственного и физического) страдает центральная нервная система, головной мозг, эндокринная и иммунная системы организма. Окончательно природа синдрома хронической усталости не изучена.

Многие ученые указывают на вирус герпеса, респираторные вирусы, вирус ветряной оспы, ретровирусы – вирусы разного происхождения, которые порой живут в организме годами, не проявляя себя. Старт им могут дать депрессия, нарушение сна, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, нехватка свежего воздуха и солнечного света.

Интересна гипотеза российских ученых: страдающие СХУ – это люди с уязвимой нервной системой и врожденной иммунной слабостью. Синдром проявляется разными симптомами. В развитых странах огромное число людей жалуется на неврологические расстройства, связанные со стрессами, нарушениями памяти и так далее.

Синдром профессионального выгорания – это совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей профессии.

Синдром психологического выгорания – многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дизадаптивного поведения, как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает, как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром эмоционального выгорания - (СЭВ) представляет собой состояние эмоционального и умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно, в первую очередь, для профессий системы «человек – человек», где доминирует оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, педагоги, социальные работники). Психическому выгоранию в большей степени подвержены «трудоголики» – те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс.

СЭВ рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Но затем наступает истощение – чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Это *первый* признак развития СЭВ. *Вторым признаком* СЭВ является личностная отстраненность. В крайних проявлениях – человека почти ничто не волнует в профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к клиенту (пациенту), субъекту взаимодействия, который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно. *Третьим признаком* является ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, у него снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций) – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям; состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные эмоциональные воздействия.

Стрессогенами являются неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, неразрешенные конфликты, отсутствие социальной поддержки и т.д.

Фрустрация (от лат. frustratio - расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми объективными (или субъективно воспринимаемыми в качестве таковых) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или разрешению задачи.

Ценностные ориентации – важнейшие элементы внутренней структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и отграничивающие значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного.

Эмоции – импульсивная реакция, отражающая степень значимости для индивида к воспринимаемого им явления, интуитивное определение связи данного явления с удовлетворением или неудовлетворением потребностей субъекта. Эмоции связаны с вегетативными реакциями, уровнем энергетического обеспечения различных экстренно-адаптивных («аварийных») действий.

Эмоциональность – свойство индивида, характеризующее преимущественное содержание, качество и динамику его эмоциональных состояний. Содержательный аспект эмоций определяет круг объектов, имеющих для индивида повышенную эмоциональную значимость. Качественные особенности эмоциональности свидетельствуют о преобладании в жизнедеятельности индивида положительных или отрицательных эмоций. К динамическим особенностям эмоциональности относятся особенности их возникновения, протекания и прекращения, их экспрессия. По совокупности эмоциональных особенностей индивида устанавливается его эмоциональный тип.

Эмоциональное истощение – основная составляющая профессионального выгорания, проявляющаяся в переживаниях, сниженном эмоциональном тоне, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, раздражительности, в появлении агрессивных реакций, вспышек гнева и симптомов депрессии, чувстве подавленности, отсутствии надежды на помощь, несдерживаемом плаче: отказе механизма, контролирующего эмоции; чувстве разочарования, эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества, потере веры в себя, ощущении беспомощности и безнадежности; агрессивности, увеличении деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены.

Эмпатия – способность к постижению эмоционального состояния другого человека, эмоциональная рефлексивность индивида. Полное отсутствие эмпатии – эмоциональная тупость – одна из предпосылок жестоких насильственных преступлений.

Я-концепция – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Список рекомендуемой литературы

- 1.Алексеева, Е. Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов [Текст] / Е.Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – №10. – С.52–57.
- 2.Асмаковец, Е. С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга [Текст] / Е. С. Асмаковец // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С.11-15.
- 3.Астраханцева, О. Г. Профессиональное здоровье педагога / [Текст] О. Г. Астраханцева, Е. В. Скиба, Н. И. Приходько, О. А. Голубчикова : Научно-методический ж-л «Учитель Кузбасса», № (14) 2010. – С. 18-23.
- 4.Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов [Текст] : серия «В помощь школьному психологу» / О. И. Бабич. – М. : Изд-во «Учитель», 2014. – 122 с.
- 5.Бодров, В. А. Теории и модели профессионального стресса [Текст] : Хрестоматия. / сост. В. А. Бодров, С. Ю. Манухина / Учебно-методический комплекс. – М. : Евразийский открытый институт, 2011. – 275 с.
- 6.Тохан, Т. Г. Профессиональные страхи у педагогов [Текст] / Т. Г. Бохан, Г. В. Залевский, С. А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 8-9. – С. 31-33.
- 7.Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга [Текст] : учебное пособие / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2000. – 224 с.
- 8.Водопьянова, Н. А. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса [Текст] / Н. Е. Водопьянова – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2009. – 200 с.
- 9.Возрождение России начинается с учителя [Текст] // Материалы Всероссийской практической конференции с международным участием – Кемерово : в 3 частях , 17 апреля 2012 г. / сост. Е. А. Пахомова, О. Б. Лысых, Н. Э. Касаткина, О. Г. Красношлыкова и др. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2012. – Часть 2. – 297 с.
- 10.Волкова, Т. Г. Практикум по психологии самопознания и саморегуляции [Текст] : методические материалы / Т. Г. Волкова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 62 с.
- 11.Грицкевич, Н. К. Профилактика профессионального выгорания у педагогов детских домов [Текст] / Н. К. Грицкевич, Е. А. Боенкина // Вестник ТГПУ (TSPUBulletin) /. – 2014. – №1 (142). – 116 с.
12. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. [Текст] – М. : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
13. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья [Текст] : учебное пособие / Ю. Г. Фролова – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с.
14. Хорни, К. Наши внутренние конфликты [Текст] / К. Хорни. – СПб. : Академический проект, 2007. – 549 с.
15. Профессиональное «выгорание» у педагогов<http://www.maam.ru/detskijasad/trening-profesionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-profilakti>.