

7. Изард К. Э. Психология эмоций: Пер. с англ. – СПб.: Питер, 1999.
8. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001.
9. Никитина Е.Ю., Савченков А.В. Теоретико-методологические и методико-технологические аспекты развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов / Е.Ю. Никитина, А.В. Савченков // *Фундаментальные исследования*. 2012. № 3. – С. 48-52.
10. Савина Т.А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога. [Электронный ресурс] - URL: <http://bgarf.ru/science/journal-izvestia/> 12-2010
11. Хапачева С.М. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости будущего психолога / С.М. Хапачева // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. – 2014. – Т. 20. – С. 4856-4860.
12. Наумова М.В. Формирование эмоциональной гибкости у будущих педагогов- психологов в процессе учебно-профессиональной деятельности: дис.канд. психол.наук/ Наумова М.В. Шадринск 2011. – 222 с.
13. Панкратова А.А. Подход Дж.Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросс-культурных исследований. *Вопросы психологии*, 2014, № 1. – С.147-155.

МРНТИ:15.21.61

М.П. Оспанбаева<sup>1</sup>, М.О. Садибекова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>«Өрлеу» БАҰО АҚ филиалы –  
Жамбыл облысы бойынша педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру институты,  
Тараз қ., Қазақстан

## ҰСТАЗДАРДЫ ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙЗЕЛІСТЕРДЕН САҚТАНДЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СТРАТЕГИЯЛАРЫ

*Аңдатпа*

Мақалада ұстаздардың эмоциялық күйзелістерін зерттеу нәтижелері берілді. Мұғалімдердің кәсіби күйзеліс көріністерінің эмоциялық белгілері, мінез-құлықтық белгілері, интеллектуалдық белгілері және әлеуметтік белгілері сипатталды. Зерттеудің ғылыми-тәжірибелік маңызы – психологиялық иммунизацияны қамтамасыз ететін жеке ресурстарды белсендендіру арқылы кәсіби күйзелістің алдын алу тәсілдерінің жасалып, ұсынылуында. Сынақ жұмыстарына Жамбыл облысының педагогтары қамтылды. Мақсатты топ таңдаған өзін-өзі реттеу дағдылары – аффирмация, медитация, аутотренинг, ребефинг сынды психотехникаларды қолдану жоғары тиімділік көрсетті.

Мақалада жақсы әрі өнімді еңбек қабілетінің кепілі ретінде белсенді демалыс, саяхат, шығармашылық, жоғары саналылық және жанның алхимиялық өзгерістері талданды. Мұғалімнің еңбек жолында кездесетін кәсіби күйзелістің іс-тәжірибенің жаңа кезеңіне ауысу түрткісі немесе өсу баспалдағына итермелейтін мүмкіндік, сондай-ақ өзгерістер әлеміне жетелейтін сынама сәт екендігі негізделді.

**Түйін сөздер:** педагог, эмоция, күйзеліс, кәсіби, оқыту, ағза, жүйке, қажу, психика, денсаулық, өзін-өзі реттеу, тыныс алу, тынығу, медитация, аффирмация, аутотренинг.

Оспанбаева М.П. <sup>1</sup>, Садибекова М.О. <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Филиал АО «НЦПК «Өрлеу» –

Институт повышения квалификации педагогических работников по Жамбылской области,  
г. Тараз, Казахстан

## СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

*Аннотация*

В статье представлены результаты изучения эмоциональных стрессов учителей. Охарактеризованы интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные и социальные симптомы выражения профессионального стресса педагогов. Научно-практическая значимость исследования – разработка методов профилак-

тики профессионального выгорания, путем активации личностных ресурсов, которые обеспечивают психологическую иммунизацию. В эксперименте принимали участие педагоги Жамбылской области. Выбор целевой группы – использование навыков саморегуляции, таких как аффирмация, медитация, аутотренинг, ребефинг показало высокую эффективность.

В качестве гарантии хорошей и продуктивной деятельности учителей, представлены формы профилактических мер: активный отдых, путешествия, творчество, осознанность и алхимическое преобразование души. Обоснована предпосылка профессионального стресса успешного специалиста – потребность в смене деятельности, либо мотивация карьерного роста, а так же переход к новому качественному этапу жизни.

**Ключевые слова:** педагог, эмоция, стресс, профессиональный, обучение, организм, нервная система, переутомление, психика, здоровье, саморегуляция, ребефинг, отдых, медитация, аффирмация, аутотренинг.

*M.P. Ospanbayeva<sup>1</sup>, M.O. Sadibekova<sup>2</sup>*

*<sup>1,2</sup>Institute «Өрлеу» of pedagogical personnel qualification in Zhambyl region  
Taraz, Kazakhstan*

## MODERN PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR PREVENTION OF EMOTIONAL FIGHTING OF TEACHERS

### *Abstract*

The article presents the results of the study on teachers' mental stress. The intellectual, behavioural, emotional and social symptoms of teachers' professional stress expressions are described. The scientific and practical significance of the research is the development of prophylaxis method of teachers' professional burn-out through the activation of personal resources which provide psychological immunization. In the experiment participated teachers from Zhambyl region. Target audience's choice – the use of self-regulation skills such as affirmation, meditation, auto-training and rebirthing have demonstrated a high degree of effectiveness.

As a guarantee of teachers' successful and productive activity have been presented forms of prophylactic measures: active leisure, travelling, creative activities, awareness and alchemical personal transformation. Furthermore substantiated that the successful specialist's professional stress is prerequisite for the need to change of pace or motivation for career development, as well as the shift to the new period of life.

**Key words:** teacher, emotion, stress, professional, education, body, nervous system, fatigue, psyche, health, self-regulation, rebirthing, rest, meditation, affirmation, auto-training.

Қоғамның қазіргі әлеуметтік-экономикалық салдарынан туындайтын «кеселдердің» бірі – кәсіби күйзеліс. Бұл дертке көп жағдайда адамдармен жұмыс жасайтын мамандық иелері шалдығады. Олардың бірі – мұғалімдер. Қоғамдағы орны, әлеуметтік мәртебесі, тұрақтылыққа кепілдіктің болмауы, еңбек құралдарының жылдам өзгермелілігі, объективті себептерге байланысты педагогикалық үрдісті толыққанды басқара алмаудан туындаған дәрменсіздік, ата-аналар талаптары мен балалардың қажеттілік-терін қанағаттандыра алмау, яғни заманауи сұраныстар үдесінен шығу үшін алаңдау салдарынан пайда болған ішкі қақтығыстар, басқару ісіндегі субъективизм, ұжымның психологиялық ахуалы – осылардың барлығы мұғалімнің кәсіби күйзелісінің себептері болып табылады.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері» Жолдауында саламатты өмір салтын насихаттай отырып, қоғамдық денсаулықты басқару ісін күшейту керектігі атап көрсетілді [1].

Қай қоғамның болмасын, болашағы – жастар, ал өскелең ұрпақ тәрбиесіне жауапты – ұстаздар. Сондықтан, балалардың саулығын қамтамасыз ете отырып, және осы үрдісті басқару барысында, ұстаздардың өздерінің денсаулығын сақтау маңызды. Осы ретте ұсынылып отырған зерттеудің мақсаты мұғалімдерді эмоциялық күйзелістерден сақтандырудың заманауи психологиялық тәсілдерін анықтау болып табылады.

Эмоциялық күйіну, грек тілінен аударғанда «жанып-біту» деген ұғым; ұзақ мерзімді өзіндік дәрменсіздік, қажу күйін білдіреді. Бұл терминді 1974 ж. алғаш рет «Әлеуметтік көзқарастар журналында» американдық психиатр Дж.Х.Фрейденбергер жариялап, қолданысқа ендіردі. Бұл – тұлғаның айналасындағы қарбаласқа бейімделе алмау және эмоциялық тұрақтылықты сақтай алмау салдарынан туындайтын кәсіби дерт. Ағзаның күш-қуатын қалпына келтіріп үлгермеуі жүйке жүйесінің әлсіреуі мен қажуына жеткізеді, ол психосоматикалық аурулардың пайда болу алғышарты [2].

1981 ж. А.Морроу кәсіби күйіп кету алдындағы қызметкердің ішкі жағдайын бейнелейтін эмоциялық бейне ұсынды: «тұтанып, бықсып жатқан психологиялық өткізгіш иісі». Кәсіби күйеу жағымсыз эмоциялардың ішке жиналып қалуынан, оларды уақтылы босатпау салдарынан туындайды. Оның сыртқы көріністеріне шаршағыштық, жүдеп немесе толып кету, ұйқысы қашу, денсаулығының төмендеуі, тыныс алуының ауырлауы, демігу, жүрегі айну, құсқысы келу, басы айналу, тершендік, дірілдеп-қалшылдау, қан қысымының көтерілуі, созылмалы аурулардың асқынуы, жүйкенің сыр беруі жатады [3].

Ересек адам өзінің саналы өмірі мен өнімді уақытын еңбек қызметіне жұмсайды. Сүйікті ісімен сүйіспеншілікпен айналыса отырып, адам өзі де нұрланады, айналасына да шуақ пашады. Ал егер мамандық жүрек қалауынан тумаған болса, әрі шұғылданып жүрген ісінің қыр-сырына қанық емес болса, ол жасап жүрген жұмысынан рахаттанбайды. Өз ісіне көңілі толмау, ойындағыдай нәтижеге қол жеткізе алмау және басқалардың көңілінен шыға алмау – үміттің ақталмауын, сенімге селкем түсуін тудырады. Нәтижесінде уайымдау пайда болады. Ал үнемі уайымдау салдары тұлғаны күйзеліске ұшыратады. Жұмыс барысында кездесетін түрлі мәселелер мен қайшылықтар оны ушықтыра түседі. Ұзақ мерзімді кәсіби күйзеліс тұлға болмысының бұзылуына әкеліп соғады. Дәл осы жағдайды А.Коновальчук өз зерттеулерінде көрсетеді. Ол педагогтың кәсіби күйінің салдары ретінде немқұрайдылық, дәрменсіздік, мазасыздық сынды сипаттарды атай отырып, мұндай жағдайға ұшыраған мұғалімнің өзіне, мамандығына, қызмет ететін мекемесіне деген сенімі жоғалуын болжайды [4].

Ал, Е.Капитанец зерттеуінде ұстаздардың кәсіби күйеу синдромына шалдығу себептері ретінде мұғалімнің кәсіби іс-әрекетке шамадан тыс берілуі, өте жоғары жауапкершілік және инновациялық үрдістерге бағдарлану арқылы жоғары нәтижелерге ұмтылыс аталады [5].

Ұстаздарды эмоциялық күйзелістерден сақтандырудың психологиялық тәсілдерін анықтау мақсатында жүргізілген эксперимент жұмыстарына Жамбыл облысының педагогтары – «Өрлеу» БАҰО (Біліктілікті арттыру ұлттық орталығында) біліктілігін жетілдірген 155 тыңдаушы қатысты. Олардың кәсіби құрамы: мектепке дейінгі ұйым әдіскерлері – 25, бала бақша тәрбиешілері – 50, білім беру ұйымдарының педагог-психологтары – 50 және орта мектеп мұғалімдері – 30. Жас және жыныстық құрамына тоқталар болсақ, сыналушылардың 8 пайызы (%) 24-43 жастағы ер азаматтар, 92 пайызы (%) 25-57 жас аралығындағы әйел адамдар; кәсіби тәжірибелері 02-35 жыл арасы. Эксперимент 2017ж. қазан айынан 2018ж. мамыр айы аралығында жүргізілді. Зерттеу құралы ретінде К.Маслачтың «Эмоциялық күйеу» сауалнамасы қолданылды [6; 7].

Зерттеу барысында кәсіби күйзеліс келесі *эмоциялық белгілер* арқылы көрінді: шын жүректен қуана алмау, пессимизм, жеке өмірінде де, жұмыста да ештеңеге қызықпау, жанның қасандануы, бейжайлық, шаршағыштық, кейде тіпті фрустрация жағдайы, дәрменсіздік, агрессия, мазасыздықтың артуы, ойдың шашыраңқылығы, депрессия, өзін кінәлі сезіну, жанұшыру, жүйкенің «жылауы», кәсіби перспективаның жоқтығы, үміттің өшуі, сенімсіздік, өзін де, өзгені де «байқамау», сүреңсіздік, жалғыздық сезімі. Кәсіби күйзелістің *мінез-құлықтық белгілері* жұмыс күні барысында шаршағыштық байқалып, үзіліс алғысы келу, демалуға құштарлық; тамақтануға немқұрайлылық, дәм талғамау; дене күшінің шектелуі; шылым, алкоголь, дәрі-дәрмекке үйір бола бастау; кездейсоқ келеңсіз оқиғалар (кұлау, жарақаттану, апатқа ұшырау); соқтықпалы мінез-құлық және т.б. факторлар арқылы көрініс берді. Экспериментке қатысқан сыналушылардың арасында кәсіби күйзеліске ұшырағандарды тану келесі *интеллектуалды белгілер* арқылы ажыратылды: жұмыс барысында жаңа ойлар мен идеяларға қызығушылықтың төмендеуі; мәселені шешуде баламалы тәсілдерге сүйенбеу; өмірге құштарлықтың азаюы, талғамның төмендеуі, сары уайымға салыну; шығармашылыққа қарағанда, стандартты шаблондарға ден қою; жаңалыққа немқұрайлылық; өзін дамытуға селқос қарау; жұмысты үстірт орындау. Ал, кәсіби күйзелістің *әлеуметтік белгілері* белсенділіктің бәсеңдеуі; қызығушылықтың азаюы; әлеуметтік қатынастардың жұмыспен ғана шектелуі, яғни үйде де, қызметте де басқалармен қарым-қатынастың азаюы; оқшаулану түйсігі, айналасындағылардың өзін түсінбейтіндей көруі; отбасы, достары, әріптестері өзін қолдамайтындай сезіну белгілері арқылы көрініс берді. Кәсіби күйзелістің эмоциялық белгілері зерттеу құралындағы «көңіл-күйдің жадау тартуы» шкаласына; интеллектуалдық белгілері «кәсібиліктің төмендеуі» шкаласына; мінез-құлықтық белгілері және әлеуметтік белгілері «өзін жоғалту» шкаласына теңестірілді.

Зерттеуге қатысқан педагогтардың 18 пайызында «кәсібиліктің төмендеуі» шкаласы бойынша «дабыл қағу» деңгейі, 82 пайызында қалыпты деңгей анықталды. «Көңіл-күйдің жадау тартуы» шкаласы бойынша жоғары мазасыздық деңгейі сыналушылардың 12 пайызында, орташа деңгейі 64 пайызында және төмен деңгейі 24 пайызында көрініс берді. «Өзін жоғалту» шкаласы бойынша 8 пайыз жоғары, 69 пайыз орташа, 23 пайыз төмен деңгейді көрсетті. Алынған деректерді статистикалық өңдеу сыналушылардың 13 пайызының кәсіби күйзелістің жоғары шегінде екенін, 72 пайызы қалыпты деңгейде және 12 пайызының

кәсіби күйзелістен ада екенін айқындады. Сынама мәліметтер кәсіби күйдің «эмоциялық кернеу», «қарсылық», «жадау тарту» деп аталатын үш кезеңімен (В.Бойко бойынша) салыстырыла зерттелді [8].

Нәтижесінде, сыналушылардың 23 пайызында «эмоциялық кернеудің» іс-әрекетке, жеке бас, әлеуметтік-тұрмыстық жағдайға көңіл толмау белгілері байқалды; 19 пайызында «қарсылық» кезеңінің эмоциялық бейтараптық реакциялары көрініс берді; 04 пайызында «жадау тарту» синдромының эмоциялық шеттетілу және психосоматикалық бұзылыс белгілері анықталды. Демек, зерттеуге қатысқан 155 педагогтың 6-ы кәсіби күйдің жоғары фазасын, 29-ы орташа фазасын және 35-і төменгі фазасын кешу жағдайында.

Кәсіби күйзелістің алдын алу психологиялық иммунизацияны, яғни ішкі мәселелерге қарсы тұру тұрақтылығын қамтамасыз ететін жеке ресурстарды белсендендіруді талап етеді. «Эмоциялық күй» синдромын болдырмаудың алдын-алу жолдары:

- қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді мақсаттарды анықтау;
- психикалық және денсаулық жайлылығын қамтамасыз ету үшін бірауық үзіліс алу;
- өзін-өзі реттеу дағдыларын меңгеру (аффирмация, медитация, аутотренинг);
- кәсіби даму және өзін-өзі жетілдіру;
- қажетсіз бәсекеден бойын аулақ ұстау;
- жағымды эмоциялық қарым-қатынас орнату;
- дене бітіміне көңіл бөліп, оны шынықтырумен айналысу;
- дұрыс ұйықтау (тынығу мен денсаулық кепілі) [9].

Эксперимент барысында мақсатты топ таңдаған өзін-өзі реттеу дағдылары – аффирмация, медитация, аутотренинг, ребефинг сынды психотехникаларды қолдану жоғары тиімділік көрсетті. Осы аталған тыныштандыру технологияларының стрессті басқару үрдісіндегі жағымды әсері туралы қазақстанда бұған дейін де зерттелінген. Мәселен, жуырда ғана Г.К. Касымованың «Стрессті психологиялық-педагогикалық тұрғыдан басқару» еңбегінде тұлғаны тыныштандыру құралы ретінде медитация технологиясының маңызы психофизиологиялық тұрғыда талданды [10].

Жүйелі түрде жүргізілген заманауи-психологиялық стратегиялар сыналушылардың өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға бағытталды. Нәтижесінде, қорытынды бақылау барысында келесі көрсеткіштер алынды: кәсіби күйзелістің «жадау тарту» синдромы – 0; «қарсылық» белгісі – 07 пайыз; «эмоциялық кернеу» синдромы – 08 пайыз. Эксперимент нәтижесінен сыналушылардың эмоциялық күйзелістен арылу динамикасының қанағаттанарлық деңгейі және қолданылған психотехникалардың жоғары тиімділігі көрінді.

«Сау дененің рухы да сау!» демекші, нәрлі тағам, спортпен шұғылданду, күнделікті серуен және зиянды әдеттерден бас тарту күйзелісті болдырмаудың оңтайлы жолдары. Бұл ретте педагогтардың жылына бір рет алатын еңбек демалысын екі кезеңге бөліп (мысалы, қыс мезгілінде және жаз айларында) демалуды тәжірибеге ендіргені жөн. Ал демалыс саяхатпен үйлескенде бір мезет күнделікті үйреншікті тіршіліктен арылып, сергуіне жол ашады. Бұрын көрмеген жаңа жерлерге саяхат жасаудан адамның алары көп. Жаңа ортаны тану, беймәлім құбылыстарды тамашалау, басқа мәдениетпен қауышу, табиғатпен байланыс – осының барлығы адамның сана көкжиегін кеңейтіп, көзқарасын өзгертеді; түсінігін кеңейтіп, ойын көркемдейді; кемелдікке жол ашады. Тұлға бойындағы мұндай қасиеттер оқушыларды тәрбиелеу барысында таптырмас құрал. Мінез-құлқы орнықты, тағатты, сабырлы мұғалім балалармен жұмыста жақсы нәтижелерге қол жеткізеді.

Жақсы әрі өнімді еңбек қабілетінің кепілі – белсенді демалыс, саяхат; шығармашылық, жоғары саналылық және махаббат субстанциясы, яғни жанның алхимиялық өзгеріс күйі. Сүйікті ісімен шұғылданду адамға айтарлықтай ләззат сыйлайды. Барлық адамдарда шығармашылық бастама негізі қаланған. Оны тек аша білу қажет. Шығармашылықты дәстүрлі сана қабылдауы бойынша музыкаға, спортқа, бейнелеу өнеріне немесе қолөнерге қабілеттілік деп түсу оның аясын тарылтады. Адам баласы жасай алатын, қолынан келетін іс-әрекеттердің қай-қайсысы болмасын, ерекше сезім, аялы қатынаспен орындалса, ол шығармашылық үрдіс болып табылады. Адам мұндай сәтте сырт дүниені ұмытып, өзінің тәңірлік болмысымен қауышады. Нәтижесінде айналадағы адамдарды тамсандырып, олардың игілігіне жұмсалатын керемет жауһар дүниеге келеді. Жұрттың сүйсінуі және таңырқауы, оны тұтынудан туған рахмет, алғыс сезімдері шығармашылық иесінің жан-дүниесін байытып, толқытады; рахатқа бөлейді. Бойында бар нышанды дамыту арқылы тұлға өзінің жаңа қырларын таниды. Бұл оның өз-өзіне көңілі толып, марқаюын, жеке басын қастерлеп, болмысын сыйлау сезімін тудырады.

Махаббат – мейірімділік субстанциясы. Жан-дүниенің мейірленуі, болмыстың жұмсаруы, мінез-құлықтың жағымды жақтары сынды жоғары адами қасиеттердің басым көрінісіне ықпал ететін

факторлардың бірі әрі бірегейі – ғашықтық сезімі. Тұлға бойында алхимиялық құбылыстардың жүруіне жеткізетін орасан зор, алапат сезім – жақсы көру арқылы адам еңсесі көтеріліп, көңілі кірбеңнен арылады; жан-дүниесі «ән салады». Мұндай керемет күйді бастан кешу арқылы адам болмысы дамудың жоғары сатысына көтеріледі; өз қадыр-қасиетін нәзік сезініп, сенімі ұлғаяды; өзінің қайталанбас, даралығын толыққанды мойындап, тәңіріне алғысы, тағдырына ризалығы, өмірге құштарлығы артады. Ұсақ-түйек кемшіліктерді елемей, ағаттықтарға кешіріммен қарайтын болады. Мұндай нұрлы күйде жүрген адамның қуаты артып, жігерлене түседі; шабыты тасып, әділетті, адал, арлы болады. Айналасына шуағын шашқан махаббат иесі ажарлана түседі. Ол таратқан нұрмен қоршаған орта жылынады, қоғамның рухани әлеуеті артады [11].

Психиатр В.Макаровтың пікірінше «егер кәсіби қалыптасқан, біліктілігі жоғары жандар туралы айтар болсақ, олардың тұтану дағдарысын бір емес, бірнеше рет бастан өткергені мәлім. Кемеліне келген маманның еңбек жолында мұндай кезеңдерден өтуі – заңдылық» [12, 61 б.].

Демек, «эмоциялық күй» синдромына ұшырауды сәтсіздік, финиш деп есептемеу керек. Әрбір әрекеттің салдары болатыны заңдылық. Ол бірде келеңсіздікпен айқындалса, енді бірде мүмкіндіктерге жол ашады. Педагогтарға «эмоциялық күйдің» себептерімен қатар, оң салдарларын да білген жөн: кәсіби күйзеліс – іс-тәжірибенің жаңа кезеңіне, өсу баспалдағына итермелейтін мүмкіндік және өзгерістер әлеміне жетелейтін сынама сәт. Олай болса, ұстаздарды эмоциялық күйзелістерден сақтандыру стратегияларының негізін құрайтын заманауи-психологиялық құралдар ретінде тұлғаның өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру техникаларын атауға болады, әрі оны қолданысқа ендіру белсенділігін арттырған жөн.

*Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:*

1. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан халқына жолдау: Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері. – А., 2018.
2. Эмоционалды күйіну синдромы. <https://kk.wikipedia.org/wiki, август 04, 2018>.
3. Гаверюкина А.А., Аттаева Л.И. [Влияние эмоционального выгорания на эффективность профессиональной деятельности педагога](#) // Электронное периодическое изд. «Преемственность в образовании». – 2016. № 10(03). <http://journal.preemstvennost.ru, август 04, 2018>.
4. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей. – Нижний Новгород, 2009. – 208с.
5. Капитанец Е. Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов // Научно-методический электр. журнал «Концепт». – 2015. № 2.– с.111–115. <http://e-koncept.ru /30.06.2018>.
6. Нури Барыш, Али Шахин. The Adaptation Study of Maslach Burnout Inventory-Educators Survey to Turkish// Журнал измерения и оценки в образовании и психологии, Т. 6, выпуск 2 ,2015. – С.385 – 399.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.А. – СПб.: Питер, Синдром выгорания. – М., 2008. – 316 с.
8. Бойко В.В. [Психоэнергетика](#). – СПб.: Питер, 2008. – 416с.
9. Домырева Е.А. Психологическая защита как ресурсосберегающая стратегия деятельности педагога // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. 2012. № 1 (21) <http://scientific-notes.ru/, август 06, 2018>.
10. Касымова Г.К., Шахл Х. Психологиялық-педагогикалық тұрғыдан стрессті басқару //Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің Хабаршысы: «Психология» сериясы, № 2(55). – А., 2018. 26 – 31бб.
11. Оспанбаева М.П. Педагогтердің эмоциялық күйзелістерінің алдын алу шаралары: Ұстаздардың біліктілігін арттыру жүйесінде инклюзивті білім беру (оқу құралы). – Тараз., 2018. – 37-39 бб.
12. Макаров В.В. Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей // Психическое здоровье. – М., 2016. – № 3. – С. 60-67.