



Комитет образования ЕАО  
Областное государственное профессиональное  
образовательное бюджетное учреждение  
«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено на заседании ПЦК  
(протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_)  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ОГПОБУ  
«Политехнический техникум»  
М.Б.Калманов \_\_\_\_\_

**Коррекционно-развивающая программа**  
**«Профилактика эмоционального**  
**выгорания педагогов»**  
*Методическая разработка*



Разработчик(и):

Кухарь Т.В.,  
психолог

Биробиджан  
2016

Учебная методическая разработка содержит теоретический материал по теме «Профилактика эмоционального выгорания педагогов», позволяет познакомиться с работой психолога образовательного учреждения, окажет практическую помощь преподавателю, классному руководителю, куратору группы.

В данной развивающей программе рассматриваются вопросы профилактики психологического срыва педагога, предлагаются методики, помогающие вовремя увидеть психологические проблемы в профессиональной деятельности преподавателя и попытаться их скорректировать. Методическая разработка состоит из теоретического материала и практикума, что позволяет продемонстрировать специфику работы психолога техникума: содержит практические задания и советы.

Методическая разработка будет интересна преподавателям СПО, психологам, кураторам групп.

## Содержание

1. Введение.....	4
2. Тематическое планирование.....	7
3. Приложение 1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.....	9
4. Обработка данных (ключ) методики выгорания.....	13
5. Интерпретация результатов методики выгорания Бойко В.В.....	15
6. Приложение 2. Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ.....	16
7. Факторы «Эмоционального выгорания».....	18
8. Приложение 3. Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога.....	22
9. Обработка результатов.....	25
10. Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз».....	25
11. Приложение 4. Методика Дж. Тейлора «Шкала тревожности».....	27
12. Используемые источники.....	30

## Введение

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т. д.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам. Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Согласно современным подходам, под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы, системы “человек-человек”.

Актуальность программы определяется тем, что профессия учитель относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижение устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями (Л. А. Китаев-Смык, 1983; Р. О. Серебрякова, 1987).

Не всегда данную проблему определяют термином “эмоциональное выгорание”, но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к ученикам, коллегам, и утрата мотивации негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уйти из техникума, сменить профессию, отвлечься любыми доступными, как правило, саморазрушительными способами. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

**Цель программы:** обучение педагогов приемам психосаморегуляции с целью профилактики и преодоления эмоционального выгорания.

**Задачи.**

1. Развитие информационно-теоретической компетентности педагогов.
2. Обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.

4. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности, агрессивности.

**Сроки реализации программы:** общая продолжительность программы составляет 10 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час. Наполняемость группы составляет 12-15 человек.

**Система внутреннего контроля** за реализацией программы осуществляется руководителем образовательного учреждения, на основании предоставленных педагогом-психологом промежуточных и итоговых результатов диагностики.

**Используемые методы и методики.**

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (см. Приложение 1).

2. Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач, С Джексон (см. Приложение 2).

3. Анкета НПУ “Прогноз” (изучение нервно-психической устойчивости педагогов) (см. Приложение 3).

4. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (см. Приложение 4).

5. Метод наблюдения.

**Условия проведения:** занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме, в отдельном кабинете. Занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

**Участники программы:** педагоги образовательного учреждения.

**Предполагаемые результаты:**

1. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.

2. Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

3. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

4. Снижение уровня конфликтности, агрессивности в педагогическом коллективе.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	2	3	4
<b><i>Психологические аспекты и факторы эмоционального выгорания педагога (1 ч.)</i></b>			
1	Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины.	1. Знакомство с понятием “эмоциональное выгорание” и основными теоретико-методологическими основами выделения его причин. 2. Самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов.	1
<b><i>Влияние личностных особенностей педагога на процесс эмоционального выгорания (4 ч.)</i></b>			
2	Источники напряжения в профессиональной деятельности.	1. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста. 2. Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.	1
3	Самооценка и уровень притязаний.	1. Знакомство с понятием “самооценки”, “уровня притязаний” и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога. 2. Самодиагностика уровня самооценки и уровня притязаний. 3. Выработка навыков повышения уровня самооценки. Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	1
4	Коммуникативная компетентность	1. Знакомство с понятием “общение”, структура общения, вербальное и невербальное общение. 2. Осознание своих коммуникативных особенностей. 3. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	1
5	Конструктивное поведение в конфликтах	1. Информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, механизмах возникновения и конструктивных/ неконструктивных стратегиях поведения в конфликте.	1

		2. Осознание своего поведения в конфликте. 3. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	
<b>Методы психопрофилактики эмоционального выгорания педагогов (5 ч.)</b>			
6.	Методы профилактики СЭВ	1. Знакомство с теоретико-методологическими основами психопрофилактики “эмоционального выгорания”. 2. Знакомство с методами психопрофилактики эмоционального выгорания у педагогов.	1
7.	Целеполагание	1. Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей. 2. Помощь в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	1
8.	Тайм-менеджмент	1. Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. 2. Анализ использования рабочего времени, его планирование. 3. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.	1
9.	Аутогенная тренировка и саморегуляция	1. Понятие “аутогенной тренировки”, “саморегуляции” как средств снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности. 2. Освоение методов предотвращения состояния стресса. Приобретение навыков и умений эмоциональной устойчивости.	1
10.	Дыхательная и звуковая гимнастика.	1. Знакомство педагогов с методом “дыхательной и звуковой гимнастики”. 2. Обучение основным приемам дыхательной и звуковой гимнастики.	1
11.	Обобщающее занятие	1. Закрепить полученные знания. 2. Самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов.	1
Всего:			10 ч.



### Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

#### Тест

##### методики эмоционального выгорания

---

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

### **Обработка данных (ключ) методики выгорания**

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку — 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

#### **«Напряжение»**

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

### «Резистенция»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

### «Истощение»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

## Интерпретация результатов методики выгорания Бойко В.В.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10-15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные — реакция на

внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37-60 баллов— фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза. Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

-какие симптомы доминируют;

-какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

### Опросник выявления эмоционального выгорания МВИ

Авторы опросника американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

**Инструкция.** Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний:

- «никогда»,
- «очень редко»,
- «иногда»,
- «часто»,
- «очень часто»,
- «каждый день».

### Опросник

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление



- 19.Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
- 20.Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
- 21.На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
- 22.В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

### Обработка результатов и интерпретация

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

#### «Эмоциональное истощение» –

ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

#### «Деперсонализация»

– ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

#### «Редукция личных достижений»

– ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Интерпретация результатов производится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными, представленными в таблицах 1 и 2.

Таблица 1  
Уровни «выгорания»

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и больше

Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 и меньше

### **Выводы**

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны "выгорания". О тяжести "выгорания" можно судить по сумме баллов всех шкал.

### **Факторы «Эмоционального выгорания»**

Внутренние факторы: "Я рассматриваю синдром эмоционального выгорания высоко личным случаем – литеральным крахом человеческого духа".

- неспособность реагировать на профессиональные ситуации адаптивным способом. "дезадаптивные реакции ведут нас по нисходящей спирали к выгоранию".
- неустойчивость к стрессу наиболее важно в человеке то, как разрешаются стрессовые ситуации. Наиболее уязвимы те, кто реагирует на стресс агрессивно, соперничая, несдержанно, стрессогенный фактор вызывает у них чувство подавленности, уныния из-за неосуществления того, чего хотелось достичь.
- отсутствие осознания себя компетентным, успешным и эффективно действующим
- сниженная функциональная активность и неуверенность в своих действиях
- завышенные внутренние требования по отношению к себе и результатам своего труда, вызывающие нарушение внутриличностного равновесия,
- чувство беспомощности и безнадежности, ощущение того, что нет возможности справиться со стрессом, "синдром эмоционального выгорания следует за конфронтацией с действительностью, в которой человеческий дух борется с обстоятельствами", которые трудно изменить. Таким образом, синдром эмоционального выгорания сигнализирует о "капитуляции личности перед внешними факторами"
- нереалистичные ожидания по поводу своих возможностей. Профессионалы часто сами от себя ожидают полной компетентности и чувствуют себя неадекватными, когда сталкиваются с ситуациями, к которым не были подготовлены. В подобных ситуациях они испытывают чувство вины, если идеальный результат не достигнут.
- конфликт между потребностями и достижениями

- отсутствие внимания к нашим собственным потребностям
- игнорирование положительного внимания от других
- недостаток профессионального соответствия
- неудовлетворенность работой
- отсутствие ценности и значимости профессиональной деятельности: если работа оценивается как незначимая в собственных глазах, то синдром развивается быстрее.

Рассматривая личностные факторы выгорания, идентифицируют типы личностей, наиболее склонных к СЭВу.

**Это:**

- **гиперответственный** тип, полностью посвятивший себя работе, который имеет тенденцию брать слишком много на себя. Он сжат с трех сторон, находясь во власти своих собственных потребностей, потребностей клиентов и потребностей руководства.
- **однонаправленный сотрудник**, который чрезмерно предан работе и чья жизнь вне работы неудовлетворительна. Он использует работу как заместитель социальной жизни, настолько погружаясь в работу, что у него не остается времени на себя. Это ведет к потере своего Я.
- **авторитарный работник**, который полагается на свои полномочия, чтобы управлять другими, и ожидает повиновения со стороны подчиненных во что бы то ни стало, несмотря на огромные эмоциональные затраты.
- **самоуверенный администратор**, который оценивает себя как незаменимого работника.
- **трудоголик** - профессионал, который имеет тенденцию к отождествлению с теми, с кем он работает и для кого работает. Он рискует стать слишком вовлеченным в работу, работая, таким образом, долгие часы и теряя самого себя в этой жизни.

"Сгорающих" описывают следующим образом: это сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся люди, идеалисты, ориентированные на других и, одновременно, неустойчивые, интровертированные, одержимые навязчивой идеей (фанатичные), "пламенные" и легко солидаризирующиеся. Исследование особенностей личности в их взаимоотношениях с выгоранием – важная область изучения данного феномена. Ряд ученых считает, что личностные особенности намного больше влияют на развитие выгорания по сравнению с демографическими характеристиками и факторами рабочей среды. Остановимся на наиболее важных из них. "Личностная выносливость". Данная характеристика в зарубежной психологии определяется, как способность личности быть высокоактивной каждый день, осуществлять контроль над жизненными ситуациями и гибко

реагировать на различного рода изменения. Практически все авторы отмечают, что выносливость тесно связана со всеми тремя компонентами выгорания. Люди с высокой степенью данной характеристики имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие значения по шкале профессиональных достижений.

Другим популярным направлением исследований является выявление связи между выгоранием и индивидуальными стратегиями сопротивления выгоранию. Высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу; и наоборот, люди, активно противодействующие стрессу, имеют низкий уровень выгорания. Обнаружены и некоторые половые различия в использовании стратегий сопротивления выгоранию. Отмечается, что женщины продуктивнее, чем мужчины, используют стратегии избегания стрессовых ситуаций. Обнаружена тесная связь между психическим выгоранием и "локусом контроля", который традиционно подразделяется на внешний и внутренний. Люди с преобладанием внешнего "локуса контроля" склонны приписывать все происшедшее с ними или свои успехи случайным обстоятельствам или деятельности других людей, в то время как индивиды с внутренним "локусом контроля" считают свои достижения и все происшедшее с ними собственной заслугой, результатом своей активности, способностей или готовности к риску.

В ряде исследований обнаружена отрицательная корреляционная зависимость между компонентами выгорания и самооценкой. Низкая самооценка, хотя и предрасполагает к выгоранию, но сама может быть отражением факторов окружающей среды или даже отражением воздействия выгорания.

Люди, предпочитающие бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем, более подвержены влиянию стрессовых факторов и, как отмечается в ряде работ, в большей степени - заболеваниям нейрогенной природы.

Самоактуализация – это процесс, который предполагает, что каждый раз, делая выбор, человек осуществляет его в пользу личностного роста. Последний предполагает удовлетворение все более "высоких" потребностей (при этом он имеет в виду разработанную им иерархию потребностей, состоящую из пяти ступеней). Такая работа требует, по мнению А. Маслоу, большого личного мужества и ответственности. "Каждый раз, принимая на себя ответственность, человек само актуализируется". Таким образом, самоактуализация возможна только в связи с напряженным процессом постепенного личностного роста.

Самоактуализирующийся человек – это человек в его лучшем виде, высоко оценивающий себя и живущий полной жизнью, способный также ценить других людей, положительно к ним относиться.

### Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога

Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

**Инструкция:** Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

#### Вопросы анкеты

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.

14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем, устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.



80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

### Обработка результатов

Шкала искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
	нет(-)	да(+)
1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

### Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз»

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

### Методика определения НПУ

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	Высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	-
8	7-8	хорошая НПУ	-
7	9-10	хорошая НПУ	-
6	11-13	хорошая НПУ	-
5	14-17	удовлетворит. НПУ	-
4	18-22	-	-
3	23-28	-	-
2	29-32	неудовлетворит. НПУ	неблагоприятный
1	33 и более	-	-

**Методика Дж. Тейлора «Шкала тревожности»**

**Описание методики**

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликована в 1953 г.

Более известны варианты методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Опросник состоит из 50 утверждений, которые направлены на диагностику «тревожности», и 10 утверждений шкалы «лжи». Тестирование продолжается 15-30 мин.

**Инструкция**

Прочитайте высказывания в опроснике. Если вы согласны с высказыванием, то поставьте в столбике напротив него знак «+», если нет, то знак «-». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь отвечать, не задумываясь.

№	Высказывание	Ответ
1	Я могу долго работать не уставая.	
2	Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.	
3	Обычно руки и ноги у меня теплые.	
4	У меня редко болит голова.	
5	Я уверен в своих силах.	
6	Ожидание меня нервирует.	
7	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	
8	Обычно я чувствую себя вполне счастливым.	
9	Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.	
10	В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.	
11	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.	
12	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.	
13	Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.	
14	Я не слишком застенчив.	

15	Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.	
16	Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.	
17	Я краснею не чаще, чем другие.	
18	Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.	
19	Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.	
20	Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.	
21	Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.	
22	Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.	
23	Меня часто мучают ночные кошмары.	
24	Я склонен все принимать слишком всерьез.	
25	Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.	
26	У меня беспокойный и прерывистый сон.	
27	В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.	
28	Я более чувствителен, чем большинство других людей.	
29	Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.	
30	Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.	
31	Мой желудок сильно беспокоит меня.	
32	Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.	
33	Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.	
34	Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.	
35	Я легко прихожу в замешательство.	
36	Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.	
37	Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.	
38	У меня бывают приступы тошноты и рвоты.	
39	Я никогда не опаздывал на свидания или работу.	
40	Временами я определенно чувствую себя бесполезным.	
41	Иногда мне хочется выругаться.	
42	Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с	

	кем-либо.	
43	Меня беспокоят возможные неудачи.	
44	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.	
45	Меня нередко охватывает отчаяние.	
46	Я — человек нервный и легко возбудимый.	
47	Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.	
48	Я почти всегда испытываю чувство голода.	
49	Мне не хватает уверенности в себе.	
50	Я легко потею даже в прохладные дни.	
51	Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.	
52	У меня очень редко болит живот.	
53	Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.	
54	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.	
55	Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.	
56	Я легко расстраиваюсь.	
57	Практически я никогда не краснею.	
58	У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.	
59	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.	
60	Обычно я работаю с большим напряжением.	

### Ключ и интерпретация результатов

Каждый ответ оценивается в 1 балл.

#### Шкала лжи

Да	2	10	39	55		
Нет	16	20	28	29	41	59

Оценка:

4 – 5 по шкале лжи – критичный результат, ставящий под сомнение достоверность ответов испытуемого.

#### Шкала тревожности

Да	6	7	9	11	12	15	18	21	23	24	25	26	
27	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	42		

44	45	46	47	48	49	50	51	53	54	56	60		
<b>Нет</b>	1	3	45	8	13	14	17	19	22	43	52	57	58

*Оценка:*

40 – 50 очень высокий уровень тревожности,

25 – 39 – высокий уровень тревожности,

15 – 24 – средний уровень с тенденцией к высокой тревожности,

5 – 14 – средний уровень с тенденцией к низкой тревожности,

0 – 4 – низкий уровень тревожности.

### Использованные источники

1. Аминов А. Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального выгорания: В 2 т. Т. 2. – М., 1997.
2. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева — М., Просвещение, 1997.
3. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. — М., 2002.
4. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить коммуникационные и организационные качества. / А. В. Батаршев.— М., 2003.
5. Битянова В. Н. Психология личностного роста / В. Н. Битянова. — М., 1996.
6. Бойко В.В. Синдром “эмоционального выгорания” в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания и его профилактика. / Психология профессионального здоровья. / Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во “Речь”, 2006.
8. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова.— СПб.: Изд-во “Речь”, 2005. – 336 с.
9. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении / В. А. Кан-Калик. — М., 1988.
10. Качюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Качюнас. – М., 2004.
11. Козырев Г. И. Введение в конфликтологию / Г.И. Козырев. — М., 2000.
12. Кузьмин Е.С. Основы социальной психологии / Е.С. Кузьмин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1967. — 173 с.
13. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: Учебное пособие // Вестник МГУ, серия 14. “Психология”, 2000, № 3.
14. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение / Под ред. Л.М. Митиной.— М.: Издательский центр “Академия”, 2005. — 336 с.
15. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя./ Л.М. Митина. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. – 200 с.
16. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. / Л. М.Митина.– М.: Издательский центр “Академия”, 2004. – 320 с.

17. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел — М.: Институт психологии РАН , 2005. — 329 с.
18. Панфилова А. П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности / А.П. Панфилова. — М., 2002.
19. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психологический журнал. — Т. 12, 1991, № 1, с. 47–55.
20. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой.— СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2001.
21. Розанова В.А. Психология управления / В. А. Розанова. – М.: ЗАО “Бизнес-школа “Интел-синтез””, 2000. – 384 с.
22. Самаукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения / Н. В. Самаукина. — М.: Изд-во “Новая школа”, 2001.
23. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие / Е. М. Семенова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
24. Тарасов Е. А. Как победить стресс / Е. А. Тарасов. — М., 2002.
25. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6. –С.57-64.