

Оразаева Г.С.¹, Лиходедова Л.Н.²

¹Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан
²«Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті» КЕАҚ,
Қостанай, Қазақстан

АРНАЙЫ ПЕДАГОГТЕРДІҢ КҮЙЗЕЛІСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІ МӘСЕЛЕСІ

Арнайы педагогтер өздерінің кәсіби қызметінде күйзеліске ұшырайды. Бұл факт олардың күйзеліске төзімділігіне әсер ететін факторлардың спектрін зерттеудің қажеттілігі мен маңыздылығын анықтайды. Дереккөздерді теориялық талдау арнайы педагогтердің күйзеліске төзімділігінің ерекшеліктерін, құрылымдық компоненттерін және психологиялық ресурстарын анықтауға мүмкіндік берді. Арнайы педагогтердегі күйзеліске төзімділік жұмыс қабілеттілігінің бұзылуының алдын алуға бағытталған психика ресурстарын белсендіруде көрінетін сапа ретінде қарастырылады.

Зерттеу арнайы педагогтерде күйзелістік жағдайлардағы мінез-құлық ерекшеліктерін, олардың бейімделуін және күйзелістің ауырлығын анықтайтын психодиагностикалық әдістерді қолдана отырып жүргізілді. Нәтижелер респонденттерде күйзеліске төзімділіктің басым деңгейлерін анықтады. Зерттеуге қатысушылар күйзелістік жағдайда шамадан тыс жұмыс істеудің жоғары дәрежесін көрсетті, өзін-өзі бақылаудан және мінез-құлқын бақылаудан айырылды. Респонденттердің басқа тобында күйзелістік жағдайда әрдайым адекватты мінез-құлық байқалмады; тіпті кішігірім кәсіби оқиғалар олардың эмоционалды тепе-теңдігін бұзуы мүмкін екендігі анықталды. Зерттеуге қатысушылар арасында күйзеліске төзімділіктің жоғары деңгейін көрсеткендер де болды. Зерттеу нәтижелері, жалпы алғанда, оның қатысушыларының көпшілігі өздерінің кәсіби қызметімен байланысты күйзеліске төзімділіктің жеткіліксіздігімен сипатталады, бұл олардың кәсіби қызметтегі күйзелістік жағдайларды сәтті жеңу дағдыларын дамыту қажеттілігін көрсетеді.

Бұл мақала Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігі Ғылым комитетінің BR 18574162 «Арнайы мұғалімдерді инклюзивті-бағдарлы оқыту» тақырыбы бойынша бағдарламалық-мақсатты қаржыландыру аясында дайындалған.

Түйінді сөздер: күйзеліс, күйзеліске төзімділік, кәсіби қызмет, арнайы педагог.

Оразаева Г.С.¹, Лиходедова Л. Н. ²

¹ Казахского Национального женского педагогического университета, Алматы, Казахстан

² НАО «Костанайский региональный университет имени Ахмет Байтұрсынұлы, Костанай, Казахстан

ПРОБЛЕМА УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ К СТРЕССУ

Специальные педагоги подвержены стрессу в своей профессиональной деятельности. Этот факт обуславливает необходимость и важность изучения спектра факторов, влияющих на их стрессоустойчивость. Теоретический анализ источников позволил определить особенности, структурные компоненты и психологические ресурсы стрессоустойчивости специальных педагогов. Устойчивость к стрессу у специальных педагогов рассматривается как качество, которое проявляется в активации ресурсов психики, направленных на предупреждение нарушений работоспособности.

Исследование проводилось с использованием психодиагностических методик, выявляющих у специальных педагогов особенности поведения в стрессовых ситуациях, их

адаптивности, выраженности стресса. Полученные данные выявили преобладающие уровни устойчивости к стрессу у респондентов. Участники исследования демонстрировали высокую степень переутомления, теряли самообладание и контроль над своим поведением в стрессовой ситуации. В другой группе респондентов отмечалось не всегда адекватное поведение в стрессовой ситуации; выяснилось, что даже незначительные профессиональные события могут нарушать их эмоциональное равновесие. В числе участников исследования были и такие, кто продемонстрировал высокий уровень устойчивости к стрессу. Результаты исследования, в целом, говорят о том, что для большинства его участников характерна недостаточная выраженность стрессоустойчивости, которая связана с их профессиональной деятельностью, что указывает на необходимость в выработке у них навыков успешного преодоления стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.

Данная статья подготовлена в рамках программно-целевого финансирования Комитета науки Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан по теме BR 18574162 «Инклюзивно ориентированная подготовка специальных педагогов»

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, профессиональная деятельность, специальный педагог.*

Orazaeva G.S.¹, Likhodedova L.N.²

¹ *Kazakh National Womens Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan*

² *Kostanay Regional University named after Akhmet Baitursynuly, Kostanay, Kazakhstan*

THE PROBLEM OF SPECIAL TEACHERS' RESISTANCE TO STRESS

Abstract

Special teachers are subject to stress in their professional activities. This fact makes it necessary and important to study the range of factors affecting their stress resistance. The theoretical analysis of the sources made it possible to determine the features, structural components and psychological resources of stress resistance of special teachers. Stress resistance in special educators is considered as a quality that manifests itself in the activation of mental resources aimed at preventing performance disorders.

The study was conducted using psychodiagnostic techniques that identify special teachers' behavioral characteristics in stressful situations, their adaptability, and the severity of stress. The data obtained revealed the prevailing levels of stress resistance in the respondents. The study participants showed a high degree of overwork, lost their composure and control over their behavior in a stressful situation. In another group of respondents, not always adequate behavior in a stressful situation was noted; It turned out that even minor professional events can disrupt their emotional balance. Among the study participants were those who demonstrated a high level of resistance to stress. The results of the study, in general, indicate that the majority of its participants are characterized by an insufficient degree of stress tolerance, which is associated with their professional activities, which indicates the need for them to develop skills to successfully overcome stressful situations in their professional activities.

This article was prepared within the framework of program-targeted funding of the Science Committee of the Ministry of Science and Higher Education of the Republic of Kazakhstan on the topic BR 18574162 "Inclusively oriented training of special teachers"

Keywords: *stress, stress tolerance, professional activity, special teacher.*

КІРІСПЕ

Педагог мамандығы-күйзелістік мамандықтардың бірі. Бұл әсіресе арнайы жалпы білім беретін мекемелердің педагогтеріне қатысты.

Арнайы педагогкүйзелістік факторларға ерекше бейім кәсіптер санатына жатады, өйткені ол мүмкіндігі шектеулі балалармен үнемі байланыста болу жағдайында әртүрлі кәсіби міндеттерді шешуге мәжбүр, бұл айтарлықтай эмоционалды және энергетикалық шығындарды қажет етеді. Зерттеулер көрсеткендей, күйзелістің жоғары деңгейі педагогтер кәсіби талаптарды өздерінің ресурстарынан және олармен күресу мүмкіндіктерінен жоғары деп қабылдаған кезде күйіп қалуға әкелуі мүмкін [1].

Арнайы білім беру қажеттіліктері бар және мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс істейтін мұғалімдер (SEND), Chang атап өткендей, қатты күйзеліске және күйіп қалуға ең сезімтал деп танылды, бұл педагогтер қарапайым мұғалімдерге қарағанда сарқылу мен иесіздену деңгейінің жоғарылауы туралы айтады [2].

Зерттеулер көрсеткендей, арнайы және қарапайым мектеп педагогтері күйзелістің әртүрлі түрлерін бастан кешіреді. Жалпы білім беретін мектеп педагогтері уақыттың жетіспеушілігінен көбірек күйзеліске ұшырайды, ал арнайы білім беру педагогтері ресурстардың жетіспеушілігінен күйзеліске ұшырайды. Сонымен қатар, жалпы білім беретін мектептерде ресурстардың жетіспеушілігі ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушыларды қолдайтын педагогтердің күйзелісіне байланысты. Сонымен қатар, басқа кәсіптермен салыстырғанда педагогтерге үлкен эмоционалды талаптар қойылады, ал ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушыны оқуға тарту қосымша талаптарды керек етеді [3].

Сонымен қатар халықаралық салыстырмалы зерттеулер арнайы тәрбиешілердің де жалпы білім беру жүйесінде жұмыс істейтін әріптестеріне қарағанда күйзеліс деңгейі жоғары екенін көрсетеді. Кәдімгі мектептердегі педагогтермен салыстырғанда арнайы педагогтер өз мамандықтарын тастап кетеді. Германияның білім беру жүйесіндегі авторлардың зерттеуі ерекше қажеттіліктері бар салалардағы оқушы-оқытушыларды (N = 333), соның ішінде оқу қабілетсіздігін, ақыл-ой кемістігін, эмоционалды/әлеуметтік бұзылуларды және сенсорлық бұзылуларды (есту, сөйлеу немесе тілдік бұзылулар) қарастырды. Бұл арнайы тәрбиешілердің кәсіби күйзелістер мен күйзелістерді жеңуде қиындықтарға тап болғанын көрсетті [4].

Соңғы жылдары білім беру қоғамдастығының педагогтердің кәсіби күйзелісіне деген қызығушылығы артуда. Жалпы және арнайы білім беру мектептерінде, негізінен Афинада (Греция) жұмыс істейтін бастауыш сынып мұғалімдерінің кәсіптік күйзелісі мен өзіндік тиімділігі арасындағы байланысты зерттей отырып, педагогтер үшін ерекше күйзеліс факторлары: үкімет пен мектеп әкімшілігінің саясаты, уақытының болмауы және оқушылардың мінезі, оқушылардың үлгерімінің жақсаруы, ресурстар және жабдықтар, сондай-ақ ата-аналар мен қоғамның қолдауы. Сондай-ақ, жеке айнымалылар педагогтердің күйзелісі мен өзіндік тиімділігіне әсер ететіні көрсетілген [5].

Көптеген елдерде, соның ішінде Финляндияда, арнайы тәрбиешілер оқушыларға да, педагогтерге де қолдау көрсете отырып, мектептер мен сыныптарда инклюзивті білім беру тәжірибесін дамытуда орталық делдалдық рөл атқарады. Бұл олардың шамадан тыс жұмыс істеу, педагогтер қауымдастығына цинизм және/немесе оқушылар мен педагогтер арасындағы қарым-қатынастың жеткіліксіздігі қаупін арттырады. Мәселен, мысалы, Soini T., Pietarinen J., Pyhälä K., Jindal-Snape D., Kontu E. жүргізген зерттеу арнайы білім беру педагогтері бастан кешірген шаршау белгілері мен олардың дамуы арасындағы байланысты жақсы түсінуге, сонымен қатар, педагогтің жұмыс ортасын уақыт бойынша қабылдауын зерттеуге мүмкіндік берді. Лонгитюдтік зерттеу екі өлшемді қамтыды (2010 жылы N = 760 және 2016 жылы n = 485). Нәтижесінде оқушылар мен педагогтер арасындағы қарым-қатынаста арнайы білім беру педагогтерінің орынсыздығы педагогтердің сарқылуына, педагогтер қауымдастығына қатысты цинизмді болжауды көрсетеді.

Norman, J. A. B., Tick, N. T., Van der Ende J., Breeman L. D., Van Lier, P. A. C., педагогтердің оқушылармен қарым-қатынасының рөлін және олардың сыныптағы деструктивті мінез-құлық пен эмоционалды сарқылуға байланысты өзіндік тиімділігін зерттей отырып, он төрт голландиялық арнайы білім беру мектептерінен 98 педагогтің

психикалық ауытқулары бар жасөспірімдермен жұмысын қарастырды. Олар сыныптағы деструктивті мінез-құлықпен күресу педагогтер бастан кешіретін күйзелістің ең көрнекті көздерінің бірі болуы мүмкін екенін анықтады: психикалық ауытқуларға байланысты созылмалы деструктивті мінез-құлықты көрсететін оқушылармен жұмыс істейтін педагогтер күйзеліс белгілерінің дамуына осал. Сонымен қатар, сезімталдықтың себептерінің бірі арнайы мектеп педагогтері белгілі бір популяцияға тән күйзелістерге ұшырап қана қоймай, мысалы, ерекше қажеттіліктері бар оқушылар көрсететін деструктивті мінез-құлықтың жоғары деңгейіне күнделікті әсер ету сияқты болуы мүмкін.

Күйзеліс мәселесі әрқашан ғалымдар мен практиктердің үлкен қызығушылығын тудырды, іргелі және қолданбалы зерттеулерді байланыстырды. Шетелде күйзелісті зерттеу және бақылау мәселесі бойынша кең ғылыми тәжірибе жинақталды (В. Вундт, В. Джеймс; Р. Еркес, Дж. Додсон; В. Кеннон; Т. Кокс, К. Маккей; Р. Лазарус; Р. Б. Маймо; Д.; Г. Селье; З. Фриман және т. б.) [8].

Бұл мәселені В.А. Абабков, В. В. Бодров, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, А. А. Виру, Т. С. Кабаченко, Г. И. Косицкий, В. М. Смирнов, Ю. В. Щербатых және басқалар сияқты танымал психологтар шешті. Педагогтің күйзелісі мен күйзеліске төзімділігінің психологиялық проблемаларын ашатын жұмыстардың едәуір санына қарамастан, «арнайы педагогтердің» кәсіби қызметті жүзеге асыру процесінде күйзеліске төзімділігінің ерекшеліктерін түсінуге байланысты көптеген мәселелер әлі де бар.

Селье атап өткендей, күйзеліс (ағылш. күйзеліс-қысым, қысым, қысым; кернеу) - ағзаның гомеостазды, сондай-ақ ағзаның жүйке жүйесінің тиісті күйін бұзатын әсерге (физикалық немесе психологиялық) тән емес (жалпы) реакциясы.

Т.С. Кабаченко күйзелістің себептеріне мыналар жатады: жұмыс (нашар еңбек жағдайлары, жұмысқа қанағаттанбау, үлкен ақпарат, жұмыс, мансаптағы сәтсіздік жауапкершілігі және т. б.); рөлдік қақтығыстар (ана мен табысты бизнес-ханымның рөлін біріктіру, көшбасшы беделді пайдаланбауы мүмкін және т. б.); тұлғааралық қатынастар және отбасылық қақтығыстар; ұйымдағы психологиялық климат; әлеуметтік-экономикалық жағдайлар; төтенше жағдайлар. [8].

Жалпы алғанда, күйзеліс-бұл организмнің қоршаған ортаның қолайсыз өзгерістеріне реакциясы. Күйзелістің алдын-алу үшін келесі көрсеткіштер үлкен маңызға ие: өмір салты, жұмыс қарқындылығы, әріптестер арасындағы қарым-қатынас; физикалық және психологиялық жағдай; күйзелісті жеңуге деген ұмтылыс.

Зарицкая А.Ю. күйзеліске төзімділік-бұл күрделі жағдайға бейімделуге, оның жағымсыз факторларын жеңуге және қызметтің тиімділігін сақтауға көмектесетін физиологиялық және психологиялық қасиеттердің жиынтығында көрінетін психофизиологиялық реакция деп санайды. [9].

Күйзеліске төзімділік педагогтің кәсіби қасиеттерінің басты көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Н.Е. Щуркованың еңбектерінде педагогтің кәсіби қасиеттері - бұл педагогтің кәсіби нәтижесіне факторлық әсер ететін әлеуметтік-психологиялық білімдердің жиынтығы делінген.

Арнайы педагогтің күйзеліске төзімділігі ең өзекті ғылыми және практикалық міндеттердің бірі болып табылады, өйткені дефектолог мамандығы күйзелістік санатқа жатады, одан көп энергия шығынын, өзін-өзі бақылауды және өзін-өзі реттеуді талап етеді.

Арнайы педагог бірден бірнеше функцияларды орындауы керек: пән педагогі, тәрбиеші, сынып жетекшісі, үйірме жетекшісі, кейде қоғам қайраткері, бұл кейіннен ұзақ психикалық шиеленіс пен шаршауға әкеледі. Арнайы білім беру педагогі қызметінің мақсаты дамудағы және практикадағы проблемалық аймақтарды жоюмен байланысты, маман әрдайым балаға көмектесе алмайтыны сирек емес.

Арнайы педагог педагогикалық ұжымның бір бөлігі болып табылады, оның ерекшелігі кәсіби қызметтің ерекшелігінде (даму мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту мен тәрбиелеуде) тұрады. Педагогикалық ұжымның тіршілік әрекетінің ерекшеліктеріне педагогикалық еңбектің белгілі бір түрлерін орындауға уақыттың болмауы да жатқызылуы

керек. Бұл көбінесе педагогтердің шамадан тыс жүктелуіне, кәсіби өсу, рухани баюғабос уақыттың болмауына, нәтижесінде күйзеліс, күйзелістік жағдайлар, дененің сарқылуы, шаршау, ашуланшақтық пайда болады және ақырында эмоционалды күйіп кетуге әкеледі.

Арнайы педагогтің қызметінде бірқатар кәсіби күйзелістік көрсеткіштер бар:

- созылмалы психоэмоционалды іс-әрекет: арнайы педагогтерде іс-әрекет қарым-қатынасты үнемі эмоционалды күшейтумен және сөйлеу ортасының ерекшеліктерімен байланысты;

- жоғары жауапкершілік, бақылау режимінде тұрақты жұмыс: эмпатия, оқушыларды тәрбиелеу, дамыту және оқыту үшін жауапкершілік, сондай-ақ үнемі өзін-өзі бақылау және іс-әрекетке берілгендік басым.

- психологиялық тұрғыдан қиын контингент-дефектологтар психикалық және физикалық ауытқулары бар ерекше балалармен жұмыс істейді.

- өз құзыреттілігін үнемі растау қажет-оқушыларда, әріптестерде және ата-аналарда «көзге көрінетін» арнайы педагог және шиеленіс кезінде, жұмыстан тыс уақытта да мінез-құлық пен іс-әрекетте әрқашан мінсіз болуы керек.[8, 9]

Мақсаты мен міндеттері. Арнайы педагогтің күйзеліске төзімділігі кәсіби қызметтің тиімділігі мен сенімділігін қамтамасыз етудің маңызды факторы болып табылады. Күйзелістік жағдайлар физикалық және психикалық денсаулыққа қауіп төндірумен қатар, жұмыстың сәттілігі мен сапасын едәуір төмендетеді, қызметтің психофизиологиялық ерекшеліктерінің деңгейін жоғарылатады, сонымен қатар бірқатар қолайсыз әлеуметтік-экономикалық және әлеуметтік-психологиялық салдарға әкелуі мүмкін, мысалы: кәсіби қызметке қанағаттанудың төмендеуі, маманның жеке және мінездік қасиеттерінің деформациясы және басқалар.

Осылайша, күйзеліске төзімділік проблемасы жүктеменің күрт өсуі және жеке адамның денсаулығына қолайсыз жағдайлар жағдайында арнайы педагогтің еңбек өнімділігін сақтау мен арттырудың негізгі проблемаларының бірі болып табылады. Бұл арнайы педагогтердің күйзеліске төзімділігіне әсер ететін факторлардың спектрін анықтау міндеттерін қояды.

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ. Эксперименттік зерттеу Қостанай қаласының арнайы білім беру ұйымдарының базасында жүргізілді. Зерттеуге 50 арнайы педагог қатысты. Қатысушылардың жасы 22 - ден 54 жасқа дейін: 22-30 жас-46% (23 адам), 30-40 жас-28% (14 адам), 40-54 жас -26% (13 адам).

Интегративті сипаттама ретінде «күйзеліске төзімділік» ұғымын түсінуге сүйене отырып, зерттеуде күйзеліске төзімділік деңгейін және оның құрылымдық компоненттерін: эмоционалды, мінез-құлық және когнитивті бағалауға мүмкіндік беретін әдістер қолданылды. Ол үшін келесі әдістер қолданылды:

1. «Күйзеліс жағдайын диагностикалау» (авторы А.О. Прохоров) күйзеліс деңгейін анықтау үшін проблемалық жағдайларда өзін-өзі бақылау және эмоционалды тұрақсыздық деңгейі қолданылды. Сауалнамаға 9 сұрақ кіреді. Зерттеуге қатысушыдан өзі келісетін сұрақтардың нөмірін көрсету сұралады. Нәтижелерді түсіндіру кезінде әр «иә» жауабына 1 балл есептеледі, содан кейін олардың сомасы есептеледі.

2. «Бейімделу» көп деңгейлі тұлғалық сауалнамасы (Авторлары: А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин). Сауалнама бейімделудің әртүрлі аспектілерін зерттеуге бағытталған және шкалаларды қамтиды: «жүйке-психикалық тұрақтылық», «жеке бейімделу әлеуеті», «коммуникативті қабілеттер», «моральдық нормативтілік». «Жеке бейімделу потенциалының» негізгі шкаласы мінез-құлықты реттеу, коммуникативті потенциал туралы ақпарат береді және зерттеуге қатысушыларды психоэмоционалды күйзелістердің әсеріне төзімділік дәрежесі бойынша ажыратады. Техника сонымен қатар күйзелістік факторларға төзімділігі жоғары адамдарды анықтауға мүмкіндік береді.

3. Күйзелістік жағдайларда өмір салтын және күресу мінез-құлқын бағалау үшін «күйзелістік жағдайларда күресу мінез-құлқы» әдісі қолданылды (автор С.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер (Т.А. Крюкованың бейімделген нұсқасы). Бұл әдіс

күйзелістік жағдайларды жеңудің басым стратегияларын саралауға арналған. Күрес стратегиялары проблемалық жағдайды шешуге, эмоциялар мен аулақ болуға бағытталған.

Зерттеу күйзелістің белсенді әрекет ету және күйзелісті барабар жеңу мүмкіндігін қиындататын ортамен өзара әрекеттесу процесі және ресурстардың сарқылуы арқылы адамның бейімделуін бұзатын белгілі бір оқиғаларға (күйзелістік тәжірибе) эмоционалды реакция екенін көрсетті. Сондықтан зерттеу күйзелістің көріністерінің ерекшеліктерін, арнайы педагогтердегі күйзеліске төзімділік деңгейін зерттеді.

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ. «Күйзеліс жағдайын диагностикалау» әдістемесі бойынша алынған деректер (авторы А.О. Прохоров) респонденттердің күйзеліске төзімділік деңгейлері бойынша былайша бөлінгенін көрсетті: күйзеліске төзімділік деңгейі төмен респонденттер басым (42%), орташа деңгейі респонденттердің 32%, күйзеліске төзімділік деңгейі жоғары респонденттердің 26% анықталды. Күйзеліске төзімділіктің жоғары деңгейі анықталған арнайы педагогтер жағдайға бейімделу қабілетімен сипатталды, жеңілістерге сабырлы қарайды, басқаларға төзімділік пен ымыраға келуге бейімділік көрсетті.

«Күйзеліс жағдайын диагностикалау» әдістемесі бойынша күйзеліс көріністерін одан әрі кешенді бағалау нәтижесінде (авторы А.О. Прохоров) күйзеліске төзімділік деңгейі төмен респонденттерде эмоционалды көріністердің ауырлығының жоғары коэффициенті (респонденттердің 97%); мінез-құлық күйзелісіне төзімділігі төмен арнайы тәрбиешілер бір уақытта эмоционалды, мінез-құлық және когнитивті деңгейлерде күшті немесе ұзақ мерзімді күйзелістік ынталандыруға жауап ретінде айқын шиеленісті көрсетті. Ұзақ уақыт күйзелістік жағдайларда болған кезде психофизикалық және әлеуметтік-психологиялық өзгерістердің күрделі көрінісі Л. А. Китаев-Смыкеевтерінде көрініс тапқан.

Арнайы педагогтердің бейімделу әлеуетін зерттеу нәтижесінде «бейімделу» сауалнамасының көмегімен (Авторлары: А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) респонденттердің көпшілігі (59%) бейімделудің жоғары деңгейін көрсететіні анықталды; орташа деңгейді респонденттердің 23% - ы және респонденттердің 18% - ы төмен деңгейде көрсетті. Нәтижелер күйзеліске төзімділік деңгейі мен арнайы педагогтердің бейімделуі арасындағы байланысты қарастыруға мүмкіндік берді: бейімделудің жоғары және орташа деңгейі бар практикалық мамандар, олардың көпшілігінде (82%) күйзеліске төзімділіктің жоғары және орташа (респонденттердің 88%) деңгейін көрсетті.

Адамның бейімделудің оңтайлы деңгейінің болуы оның жағдайды барабар қабылдай алатындығын және оған объективті баға бере алатындығын көрсетеді. Осы механизмдердің арқасында бейімделу әлеуетін күйзеліске төзімділікті арттыру ресурсы ретінде пайдалануға болады. Интеллектуалды дамудың жалпы деңгейіне күйзеліске қарсы тұру мүмкіндігінің тәуелділігін растау үшін тиісті білімді Ф.Б. Березин, Л.И. Вассерман, В.Л. Маришуктың еңбектерінен табуға болады

Психологиялық қорғаныс механизмдерін зерттеу нәтижелері күйзеліске төзімділіктің әртүрлі деңгейлері бар арнайы тәрбиешілердің оларды қолданудың ерекшеліктері бар екенін көрсетті. Мысалы, күйзеліске төзімділігі төмен зерттеуге қатысушылар психологиялық қорғаудың теріске шығару, проекция, регрессия сияқты тиімсіз түрлерін белсенді қолданды. Теріске шығарудың әсері субъектінің жадында сол оқиғалар туралы ақпараттың болмауын қамтамасыз ете отырып, саналы түрде бекітілген, орындалған деп танылған оқиғалар санының азаюынан көрінеді.

Психологиялық қорғаудың бір түрі ретінде проекцияның әрекет ету механизмі шиеленісті жеңілдетуде, көңілсіздік сезімін жоюда, өз қабілеттеріне деген сенімсіздік деңгейін төмендетуде, өзін-өзі бағалаудың төмендеуін жоюда көрінеді. Күйзеліске төзімділік деңгейі төмен зерттеуге қатысушылардың осы қорғаныс психологиялық механизмін пайдалану кезінде объективті факторларды ескеру және ерекше қажеттіліктері бар жағдайлар мен балаларды объективті қабылдау қабілеті жеткіліксіз көрінеді, бұл бір жағынан жағымды, әлеуметтік мақұлданған, адамның өзін көтере алатын сезімдерді, ойлар мен әрекеттерді басқаларға жатқызудан көрінеді; екінші жағынан, жағымсыз (сарказм,

дұшпандық, кінәні, жауапкершілікті ауыстыру); сонымен қатар балаларға, әріптестерге, ата-аналарға «күрбан» болу үшін агрессивті ниеттерді жатқызу.

Дамудың ерте кезеңдеріне өту арқылы мазасыздықты болдырмауға деген ұмтылыс ретінде регрессияны ауырлық дәрежесі бойынша ажырату қиын болды. Зерттеуге қатысушылардың (күйзеліске төзімділігі төмен және жоғары) регрессия ауырлығы төмен немесе жоғары болуы мүмкін. Зерттеуге қатысушыларға да, басқаларға да психологиялық қорғаудың бұл түрі субъективті күрделі мәселелерді шешуді қарапайым және қол жетімді мәселелермен алмастыруға мүмкіндік берді.

Зерттеуде күйзеліске төзімділіктің жоғары деңгейін көрсеткен арнайы педагогтер интеллектуализация, проекция, өтемақы, алмастыру сияқты психологиялық қорғаныс түрлерін қолданды. Өтемақы өмірдің басқа салаларында қанағаттану механизмінің көрінісі бола алады, мысалы: отбасы, хобби, қоғамдық қызмет және т. б.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, ауыстыру психологиялық қорғаудың бір түрі ретінде күйзеліске төзімділігі жоғары және төмен арнайы тәрбиешілерде көрінеді. Күйзеліске төзімділігі жоғары зерттеуге қатысушыларда алмастыру қауіпті емес немесе қол жетімді нысандармен әрекеттесу арқылы басылған эмоцияларды босату немесе шиеленісті жеңілдету үшін қолданылады. Күйзеліске төзімділігі төмен респонденттер үшін алмастыру сәтті және жағдайды шешетін механизм болып табылмайды, жеңілдетуге әкелмейді және қатты күйзеліс жағдайынан құтылмайды.

Интеллектуализация күйзеліске төзімді және бейімделген респонденттер тобында айқынырақ. Бұл сізге өзіңіздің мінез-құлқыңыз объективті жағдайларға қайшы келмейтін жақсы бақыланатын болып көрінетін ақпаратты ғана түсінуге және пайдалануға мүмкіндік береді.

Осылайша, психологиялық қорғаудың бұл түрлері адам күйзелісті жеңе алмайтын және ішкі немесе сыртқы қақтығыстардан туындаған мазасыздық сезіміне барабар жауап бере алмайтын жағдайларда не болып жатқанын қабылдау мен бағалауды бейімдеу рөлін атқарады.

Психологиялық қорғаудың ұсынылған түрлері бірқатар жалпы қасиеттерге ие. Олар эмоционалды шиеленісті азайту және мінез-құлықты ұйымдастырудан қорғау мақсатында күйзеліс, жанжал жағдайында әрекет етеді. Егер адам қорғанысты бейсаналық түрде, көп мөлшерде қолданса және негізінен жетілмеген формаларды таңдаса, бұл шындықтың бұрмалануына, теріске шығарылуына немесе бұрмалануына әкелуі мүмкін. Касьянова Е.И. (2014).

Психологиялық қорғаныс механизмдері мазасыздық деңгейін төмендету арқылы бейімделуді күшейту үшін психологиялық ресурс бола алады.

Сонымен қатар, осы механизмдердің көмегімен жүзеге асырылатын қорғаныс функциясы ерекше қорғаныс мәніне ие болады: қорғану арқылы адамдар өздеріне қол жетімді ресурстарды сақтайды, тікелей немесе жанама шығындарды азайтуға тырысады. Зерттеуге қатысушыларда психологиялық қорғанысты қолдануда айқын ерекшеліктер мен елеулі айырмашылықтар анықталған жоқ.

Күресу стратегиялары психологиялық қорғаныс және бейімделу ресурстарымен интеграцияда белсендіру күйзеліске төзімділіктің тұрақты өсуін қамтамасыз ете алатын негізгі ресурс болып табылады.

«Күйзелістік жағдайларда күресу-мінез-құлық» әдістемесі бойынша зерттеу нәтижелері (автор С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер (Т.А. Крюкованың бейімделген нұсқасы) күйзеліске төзімділігі төмен арнайы білім беру педагогтері келесі мінез-құлықтың теріске шығару, жоба сияқты стратегияларын белсенді қолданатынын көрсетті.

Күйзеліске төзімділіктің жоғары деңгейіне ие арнайы тәрбиешілер интеллектуализация, проекция, өтемақы, алмастыру сияқты мінез-құлық стратегияларын көбірек қолданды. Жалпы, арнайы педагогтердың күйзелістік жағдайда мінез-құлық стратегиясын таңдауын зерттеу көрсеткендей, тапсырмаларды шешуге бағытталған күресті

респонденттердің 29% – ы, эмоцияларға – 43%, аулақ болуға-респонденттердің 28% - ы пайдаланады. Яғни, біз субъектілердің үштен бірі ғана есептерді шешуге бағытталған тиімді күресу стратегияларын қолданатынын көреміз.

Деректерді талдау сонымен қатар күйзеліске төзімділігі төмен респонденттердің эмоциялар мен аулақ болуға бағытталған күресу стратегияларын таңдағанын көрсетті. Яғни, бұл респонденттер шиеленісті жеңілдету немесе азайту үшін кәсіби қызметте эмоционалды жүктемеге байланысты мінез-құлықты пайдаланады немесе проблеманың болуын мойындамайды, оны болдырмайды, өз күштеріне сенімсіздік сезінеді.

Болдырмау стратегиясын таңдауға мыналар әсер етуі мүмкін: күйзелістің жоғары деңгейі, оның әсер ету ұзақтығы, жағдайдың болжамының белгісіздігі және бұрынғы мәселелерді шешудің жағымсыз тәжірибесі; мазасыздықтың жоғары деңгейі, өзін-өзі бағалаудың төмендігі, оқиғаның субъективті жоғары маңыздылығы.

Күйзеліске төзімділігі жоғары респонденттерде трансформациялық стратегиялар басым болды, яғни олардың мінез-құлқын таңдау міндеттерді, соның ішінде кәсіби мәселелерді шешуге бағытталған. Бұл жағдайды субъективті бағалаудың өзгеруі және бақылау деңгейінің сәйкесінше өзгеруі арқылы күйзеліске байланысты шиеленісті бейтараптандыруға мүмкіндік берді. Стратегияның негізі-жағдайды оң өзгерту туралы шешім қабылдау және оны шешуді қажет ететін мәселе ретінде қабылдау. Зерттеуге қатысушылардың бұл тобы жағдайды түсінуге, оған белсенді жауап беруге және қойылған мақсатты жүзеге асыруға бағытталған. Эмоцияға бағытталған стратегияны таңдау да болды, бірақ эмоциялардың мазмұны басқаша болды: олар эмоционалды күйзелісті басқаруға бағытталған. Күйзеліске төзімділігі жоғары (6%) респонденттердің болдырмау стратегиясын таңдауы нақты жағдайды еңсерілмейтін немесе шешуге уақыт қажет деп саналы түрде бағалаумен байланысты болуы мүмкін, кернеудің жоғарылауы және т.б.

Күресу стратегиялары негізгі ресурс болып табылады, оны белсендіру психологиялық қорғаныс және бейімделу ресурстарымен бірге күйзеліске төзімділікті арттыруға әсер етуі мүмкін. Болдырмау стратегиясын таңдауға (қатысушылардың 28%) күйзелістің жоғары деңгейі, оның әсер ету ұзақтығы, бұрынғы мәселелерді шешудің жағымсыз тәжірибесі әсер етуі мүмкін.

Жеңу стратегияларын таңдаудағы мультимодальды тәсіл респонденттердің 64,5% - ы байқалды. Бұл күйзеліске төзімділігі жоғары зерттеуге қатысушылардың күйзелістік жағдайлардағы мінез-құлқының икемділігін көрсетуі мүмкін. Күйзеліске төзімділігі төмен респонденттерде мұндай мүмкіндік жеңу стратегияларын таңдауда хабардарлықтың жеткіліксіздігін және селективтілік сияқты бейімделу белгісінің жоқтығын көрсетеді.

Осылайша, күйзеліске төзімділіктің төмен деңгейі психикалық белсенділіктің барлық компоненттеріндегі күйзелістің бірнеше көріністерімен, бейімделу проблемаларымен, көптеген қорғаныстармен, тиімсіз стратегиялармен бірге жүреді.

Күйзеліске жоғары төзімділік күйзелістің осалдығын төмендететін сипаттама ретінде адамның күйзелістік жағдайларға бейімделуі мен мінез-құлқын жеңу тиімділігінің негізгі критерийі болып табылады. Күйзеліске төзімділіктің төмендігі-бұл адамның жағдайдың, жетілген қорғаныстың және тиімді мінез-құлық стратегияларының барабар көрінісінің жоқтығын білдіретін сипаттама.

Арнайы білім беру педагогтерінің күйзеліске төзімділік ерекшеліктерін сипаттайтын экспериментте алынған барлық деректерді талдау осы кәсіби маңызды сапаны арттыру қажеттілігін анықтады. Зерттеу барысында арнайы тәрбиешілердің көпшілігі (96%) ерекше балалармен жұмыс жасауда күйзелістік жағдайларды бастан кешіретіні анықталды. Арнайы педагогтердің алдында тұрған проблемалар туралы сұраққа мәселе күйзелістік жағдайларды, проблемалық жағдайларды, сондай-ақ жұмыстағы шиеленісті жеңе алмайтындығы туралы айтылды.

Күйзеліске төзімділік жүйелік, динамикалық сипаттама ретінде бейімделу, психологиялық қорғаныс және күйзелісті жеңу стратегияларымен анықталады. Зерттеуге қатысушылардың көпшілігінің бейімделу әлеуеті оларға күйзелістік жағдайларға тиімді

бейімделуге мүмкіндік береді. Бұл зерттеу арнайы педагогтардың кәсіби қызметте күйзеліске төзімділігін арттыру мақсатында бейімделу ресурстарын, психологиялық қорғаныстарды және еңсеру стратегияларын жандандыру идеясының өнімділігін растады; сонымен қатар күйзеліске төзімділіктің кәсіби маңызды құрылымдық компоненттерін дамыту және жетілдіру қажеттілігі: эмоционалды және жүйке-психикалық тепе-теңдік, белсенділік, өзін-өзі дамытуға деген ұмтылыс, мақсат қою және оған қол жеткізу қабілеті нәтиже, ассертивті мінез-құлық, төзімділік, қарым-қатынас және тұлғааралық дағдылар, күйзелісті жеңу дағдылары.

ҚОРЫТЫНДЫ

Арнайы педагогтардағы күйзеліске төзімділік ерекшеліктерін зерттеу деректерін талдау осы кәсіби маңызды сапаны арттыру қажеттілігін анықтады. Арнайы педагогтің кәсіби қызметіндегі күйзеліс оның жұмысының тиімділігіне әсер етеді. Бұл кумулятивті сипатқа ие, эмоционалды күйіп қалудың пайда болуына әкеледі.

Арнайы педагогтердің күйзеліске төзімділігі интеграцияланған сапа болып табылады және үш құрылымдық компонентпен қамтамасыз етіледі: эмоционалды компонент (жүйке-психикалық тепе-теңдік, эмоционалды тепе-теңдік); мінез-құлық компоненті (өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі тануға ұмтылу, ассертивті мінез-құлық, толеранттылық, коммуникативті және тұлғааралық дағдылар); когнитивті компонент (аутопсихологиялық құзыреттілік, мақсат қою және нәтижеге жету қабілеті, мінез-құлықты дамыту және күйзелістік жағдайларды сәтті жеңу дағдылары).

Арнайы педагогтердің күйзеліске төзімділігі, кешенді білім бола отырып, функционалды білім деңгейін анықтайды. Бұл өнімділіктің бұзылуын және мінез-құлықтың ауытқуын болдырмауға бағытталған дене мен психиканың ресурстарын белсендіруден көрінеді.

Жоғары күйзеліске төзімділік, күйзелістің осалдығын төмендететін сипаттама ретінде, әр түрлі жағдайларда адамның күйзелісті жеңетін мінез-құлық мен бейімделуінің маңызды критерийі болып табылады.

Төмен күйзеліске төзімділік-бұл адамның жағдайды, тиімді мінез-құлық стратегияларын жеткілікті түрде көрсетпейтінін білдіретін жағымсыз сипаттама.

Зерттеу барысында мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған білім беру мекемелерінде жұмыс істейтін арнайы педагогтердің күйзеліске төзімділіктің төмен және орташа деңгейлері басым екендігі анықталды.

Күйзеліске төзімділіктің төмен деңгейі психикалық белсенділіктің барлық компоненттеріндегі күйзелістің бірнеше көріністерімен, бейімделу проблемаларымен, тиімсіз мінез-құлық стратегияларымен бірге жүреді.

Күйзеліске төзімділігі төмен арнайы педагогтер шамадан тыс жұмыс пен сарқылудың жоғары деңгейін көрсетті. Олар көбінесе күйзелістік жағдайда ашуланшақтықты жоғалтады және өздерін қалай басқаруды білмейді. Мұндай адамдар үшін кәсіби қызметте күйзеліс жағдайында өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту маңызды.

Күйзеліске төзімділіктің орташа деңгейі бар арнайы педагогтер үшін арнайы педагог әрдайым күйзелістік жағдайда өзін дұрыс және барабар ұстай бермейтіндігімен сипатталды. Кейде ол өзін-өзі ұстай алады, бірақ кішігірім оқиғалар эмоционалды тепе-теңдікті бұзатын кездер болады (адам «есінен танып қалады»).

Жалпы алғанда, экспериментке қатысушылардың көпшілігінің бейімделу әлеуеті оларға кәсіби қызметте туындайтын күйзелістік жағдайларға тиімді бейімделуге мүмкіндік береді және оларды күйзеліске төзімділікті арттыру үшін ресурс ретінде пайдалануға болады.

Күйзеліске төзімділікті арттыру жүйелі және интегративті болуы керек. Күйзеліске төзімділіктің негізгі құрылымдық компоненттерінің әрқайсысындағы жүйелік өзгерістер (эмоционалды, мінез-құлық және когнитивті) бейімделу ресурстарын белсендіру және мазасыздықты жеңу арқылы басқа салалардағы сапалы өзгерістерді қамтамасыз етеді; когнитивті қайта өңдеу және өз көзқарастарын немесе нақты ынталандыруды қайта

бағалайды. Арнайы білім беру педагогінің әрекет сапасы мен өз денсаулығына зиян келтірместен күйзелістік жағдайларда тиімді қабылдау және тиімді кәсіби өзара әрекеттесу үшін бейімделудің, психологиялық қорғаудың және жету стратегияларының психологиялық ресурстарын саналы түрде қосу, шоғырландыру және жетілдіру қабілеті маңызды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Kiel Ewald, Heimlich Ulrich, Markowetz Reinhard, Braun Annika & Weiß Sabine. How to cope with stress in special needs education? Stress-inducing dysfunctional cognitions of teacher students: the perspective of professionalization. [Мәтін] // «*European Journal of Special Needs Education, Needs Education*». - 2016. - Vol 31, № 2 – С. 202-219.
2. Chang M. L. An evaluative perspective on teacher burnout: Exploring teachers' emotional labor [Мәтін]. // *Review of educational psychology*. - 2009 - № 21(3) - С. 193–218.
3. Antoniou A.-S., Efthymiou V., Polychroni F. & Kofa O. Occupational stress in mainstream and special needs primary school teachers and its relationship with self-efficacy. [Text]. // «*Educational Studies*». – 2023. - № 49(1), С. 200-217.
4. Soini T., Pietarinen J., Pyhältö K., Jindal-Snape D., Kontu E. Special education teachers' experienced burnout and perceived fit with the professional community: A 5-year follow-up study. [Мәтін]. // «*British Educational Research Journal*». – 2019. - № 45(3). - С. 622-639.
5. Hopman J.A.B., Tick N.T., van der Ende J., Breeman, L.D. van Lier P.A.C. Special education teachers' relationships with students and self-efficacy moderate associations between classroom-level disruptive behaviors and emotional exhaustion. [Мәтін]. // «*Teaching and Teacher Education*». – 2018. - № 75. - С. 21-30.
6. Bonnie Brittle. Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. [Мәтін]. // «*Teaching and Teacher Education*». – 2020. - Volume 87. – С. 7-17.
7. Brunsting, N.K., Sreckovic, M.A., and Lane, K.L. Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. [Мәтін]. // «*Raising and treating children*». - 2014. - № 37(4). - С. 681-711.
8. Hakanen J. J., Bakker A. B. and Schaufeli W. B. Burnout and work engagement among teachers. [Мәтін]. // «*Journal of School Psychology*». - 2006. - № 43(6). - С. 495–513.
9. Maslach Schaufeli & Leiter. Professional burnout. [Мәтін]. // «*Annual Review of Psychology*». – 2001. - № 52. - С. 397-422.
10. Michelle Williams & Irvine Gersch. Teaching in mainstream and special schools: are the stresses similar or different. [Мәтін]. // «*British Journal of Special Education*». – 2004. - № 31(3). – С. 157-162.
11. H. Savolainen, Engelbrecht, M. Nel, O. Malinen. Understanding teachers' attitudes and self-efficacy in inclusive education: Implications for pre- and in-service teacher preparation. [Мәтін]. // «*European Journal of Special Needs Education*». – 2012. - № 27(1). – С. 51-68
12. Кабаченко, Т. С. Психология в управлении человеческими ресурсами. [Мәтін] / Кабаченко Т.С. - СПб. : Питер, 2003.
13. Зарицкая, А. Ю. Стрессоустойчивость как психологический феномен. [Мәтін]. / А. Ю. Зарицкая, О. Б. Полякова. // Сборник статей международной научно-практической конференции «Вклад психологии и педагогики в социокультурное развитие общества». – Казань: ООО "ОМЕГА САЙНС". - 2017. – С. 55–57.
14. Щуркова, Н. Е. Педагогические технологии: учебное пособие для вузов / Н. Е. Щуркова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт. - 2024. – 232 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07402-4. - [Мәтін] : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/538989> (дата обращения: 08.04.2024).
15. Психология и педагогика : учебник для вузов [Мәтін] / В. А. Сластенин [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт. - 2023. – 541 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-

18124-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/534330> (дата обращения: 08.04.2024).

16. Александров, В. Н., Шарипов, Ф. В. Проблемы формирования модели личности специалистов: (В помощь слушателям факультета новых методов и средств обучения).. [Мэтин]. / Александров, В. Н., Шарипов, Ф. В. – Москва. - 1984.

17. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. [Мэтин]. / Китаев-Смык Л.А. - Москва: Издательство «НАУКА». - 1983. - 370 с.

18. Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. [Мэтин]. / Фопель К. – Москва: Генезис. - 2007. - 256 с.

References:

1. Kiel Ewald, Heimlich Ulrich, Markowetz Reinhard, Braun Annika & Weiß Sabine. How to cope with stress in special needs education? Stress-inducing dysfunctional cognitions of teacher students: the perspective of professionalization. [Text] // «European Journal of Special Needs Education, Needs Education». - 2016. - Vol 31, № 2 – S. 202-219.

2. Chang M. L. An evaluative perspective on teacher burnout: Exploring teachers' emotional labor [Text]. // Review of educational psychology. - 2009 - № 21(3) - S. 193–218.

3. Antoniou A.-S., Efthymiou V., Polychroni F. & Kofa O. Occupational stress in mainstream and special needs primary school teachers and its relationship with self-efficacy. [Text]. // «Educational Studies». – 2023. - № 49(1), S. 200-217.

4. Soini T., Pietarinen J., Pyhältö K., Jindal-Snape D., Kontu E. Special education teachers' experienced burnout and perceived fit with the professional community: A 5-year follow-up study. [Text]. // «British Educational Research Journal». – 2019. - № 45(3). - S. 622-639.

5. Hopman J.A.B., Tick N.T., van der Ende J., Breeman, L.D. van Lier P.A.C. Special education teachers' relationships with students and self-efficacy moderate associations between classroom-level disruptive behaviors and emotional exhaustion. [Text]. // «Teaching and Teacher Education». – 2018. - № 75. - S. 21-30.

6. Bonnie Brittle. Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. [Text]. // «Teaching and Teacher Education». – 2020. - Volume 87. – S. 7-17.

7. Brunsting, N.K., Sreckovic, M.A., and Lane, K.L. Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. [Text]. // «Raising and treating children». - 2014. - № 37(4). - S. 681-711.

8. Hakanen J. J., Bakker A. B. and Schaufeli W. B. Burnout and work engagement among teachers. [Text]. // «Journal of School Psychology». - 2006. - № 43(6). - S. 495–513.

9. Maslach Schaufeli & Leiter. Professional burnout. [Text]. // «Annual Review of Psychology». – 2001. - № 52. - S. 397-422.

10. Michelle Williams & Irvine Gersch. Teaching in mainstream and special schools: are the stresses similar or different. [Text]. // «British Journal of Special Education». – 2004. - № 31(3). – S. 157-162.

11. H. Savolainen, Engelbrecht, M. Nel, O. Malinen. Understanding teachers' attitudes and self-efficacy in inclusive education: Implications for pre- and in-service teacher preparation. [Text]. // «European Journal of Special Needs Education». – 2012. - № 27(1). – S. 51-68

12. Kabachenko, T. S. Psihologiya v upravlenii chelovecheskimi resursami. [Tekst] / Kabachenko T.S. - SPb. : Piter, 2003.

13. Zarickaya, A. YU. Stressoustojchivost' kak psihologicheskij fenomen. [Tekst]. / A. YU. Zarickaya, O. B. Polyakova. // Sbornik statej mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Vklad psihologii i pedagogiki v sociokul'turnoe razvitie obshchestva». – Kazan': ООО "OMEGA SAJNS". - 2017. – S. 55–57.

14. SHCHurkova, N. E. Pedagogicheskie tekhnologii: uchebnoe posobie dlya vuzov / N. E. SHCHurkova. - 3-e izd., ispr. i dop. - Moskva: Izdatel'stvo YUrajt. - 2024. – 232 s. - (Vyshee

obrazovanie). – ISBN 978-5-534-07402-4. - [Tekst]: elektronnyj // Obrazovatel'naya platforma YUrajt [sajt]. - URL: <https://urait.ru/bcode/538989> (data obrashcheniya: 08.04.2024).

15. Psihologiya i pedagogika : uchebnik dlya vuzov [Tekst] / V. A. Slastenin [i dr.]. – Moskva : Izdatel'stvo YUrajt. - 2023. – 541 s. - (Vysshee obrazovanie). – ISBN 978-5-534-18124-1. – Tekst: elektronnyj // Obrazovatel'naya platforma YUrajt [sajt]. - URL: <https://urait.ru/bcode/534330> (data obrashcheniya: 08.04.2024).

16. Aleksandrov, V. N., SHaripov, F. V. Problemy formirovaniya modeli lichnosti specialistov: (V pomoshch' slushatelyam fakul'teta novyh metodov i sredstv obucheniya). [Tekst]. / Aleksandrov, V. N., SHaripov, F. V. – Moskva. - 1984.

17. Kitaev-Smyk, L. A. Psihologiya stressa. [Tekst]. / Kitaev-Smyk L.A. - Moskva: Izdatel'stvo «NAUKA». - 1983. - 370 s.

18. Fopel', K. Psihologicheskie gruppy: Rabochie materialy dlya vedushchego: Prakticheskoe posobie. [Tekst]. / Fopel' K. – Moskva: Genezis. - 2007. - 256 s.