

PROFESSIONAL BURNOUT, PROFESSIONAL DESTRUCTIONS AND MENTAL SUPERVISION



Vafa Naghiyeva¹ 

UDC: 159.9.07:37.015.3:159.944.4

LBC: 88.5:74.200.55

HoS: 90

DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i4.18-29

Keywords:

Mental resource,
Supervision,
Professional
"burnout",
Consciousness,
Meaning,
Behavior

ABSTRACT

Along with psychological counseling and education of a specialist experiencing professional "burnout", mental supervision includes mental diagnostics of a teacher in a state of professional crisis, organization of work on reflexive self-diagnosis for the purpose of subsequent psychological correction of the model of professional activity based on the transformation of the mental structures of the consciousness of the specialist's personality.

The ability to effectively resist stressful situations in order to master the technologies of restoring working capacity, prevent and correct the formation of professional destructions is considered as an important professional skill of teachers and components of a modern complex innovative technology for organizing psychological support for teachers experiencing professional "burnout" - mental supervision.

The effective use of mental supervision is based on the knowledge of the regularities of the transformation of mental structures of consciousness, the understanding of their functional properties as regulatory automatisms. The full basis for the implementation of mental supervision is the mental resource of the personality, which is presented as the sphere of internal meanings of the individual, the sum of the spiritual forces accumulated and developed throughout life. The structural features of the mental resource are emphasized, their leading role as a regulator of self-optimization of a teacher in a state of professional "burnout".

In the context of describing the functional-structural characteristics of an individual's mental resource, the possibility of using two independent correction strategies affecting the personality of a teacher experiencing a professional crisis was analyzed and evaluated, and the preferences of teachers themselves regarding the choice of a psychocorrectional method of influence were analyzed.

¹ PhD in Psychology,

Faculty of Social Sciences and Psychology, Department of Gender and Applied Psychology, Baku State University; Baku, Azerbaijan
E-mail: n.vefa@icloud.com

<https://orcid.org/0009-0003-9116-6427>

To cite this article: Naghiyeva, V. [2025]. Professional Burnout, Professional Destructions and Mental Supervision. *History of Science journal*, 6(4), pp.18-29.

<https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i4.18-29>



Copyright: © 2025 by AcademyGate Publishing. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the CC BY-NC 4.0. For details on this license, please visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

Article history:

Received: 10.06.2025

Accepted: 15.09.2025

PEŞƏKAR YANMA, PEŞƏKAR DESTRUKSİYALAR VƏ MENTAL SUPERVİZİYA



Vəfa Nağıyeva¹ 

UOT: 159.9.07:37.015.3:159.944.4

KBT: 88.5:74.200.55

HoS: 90

DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i4.18-29

Açar sözlər:

Mental resurs,
Superviziya,
Peşəkar “yanma”,
Şüur,
Məna,
Davranış

ANNOTASIYA

Peşəkar “yanma” yaşayan mütəxəssisin psixoloji məsləhəti və maarifləndirilməsi ilə yanaşı, mental superviziya peşəkar böhran vəziyyətində olan müəllimin mental diaqnostikasını, mütəxəssisin şəxsiyyətinin şüurunun mental strukturlarının transformasiyasına əsaslanan peşəkar fəaliyyətin modelinin sonrakı psixoloji korreksiyası məqsədilə refleksiv özünüdiaqnostika üzrə işin təşkilini əhatə edir.

Əmək qabiliyyətinin bərpası texnologiyalarının mənimsənilməsi, peşəkar destruksiyanın yaranmasının qarşısını almaq və korreksiyası üçün stresli vəziyyətlərə effektiv şəkildə müqavimət göstərmək bacarığı müəllimlərin vacib peşə bacarıqları və peşəkar “yanma” yaşayan müəllimlərə göstərilən psixoloji dəstəyin təşkili üçün müasir kompleks innovativ texnologiyanın komponentləri kimi nəzərdən keçirilir - mental superviziya.

Mental superviziyadan səmərəli istifadə şüurun mental strukturlarının transformasiyasının qanunauyğunluqlarının biliyinə, onların funksional xüsusiyyətlərini tənzimləyici avtomatizmlər kimi dərk olunmasına əsaslanır. Mental superviziyanın həyata keçirilməsinin dolğun əsası fərdin daxili mənalara sahəsi, həyat boyu toplanmış və inkişaf etmiş mənəvi qüvvələrinin məcmusu kimi təqdim olunan şəxsiyyətin mental resursudur. Mental resursun struktur xüsusiyyətləri vurğulanır, onların peşəkar “yanma” vəziyyətində olan müəllimin özünü optimallaşdırmasının tənzimləyicisi kimi aparıcı rolu qeyd olunur.

Fərdin mental resursunun funksional-struktur xüsusiyyətlərini təsvir etmək kontekstində, peşəkar böhran keçirən müəllimin şəxsiyyətinə təsir edən iki müstəqil korreksiya strategiyasından istifadə etmək imkanı təhlil edilmiş və qiymətləndirilmiş, müəllimlərin özlərinin psixokorreksiyaedici təsir metodunun seçimi ilə bağlı üstünlükləri təhlil edilmişdir.

¹ Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Sosial elmlər və psixologiya fakültəsi, Gender və tətbiqi psixologiya kafedrası, Bakı Dövlət Universiteti; Bakı, Azərbaycan
E-mail: n.vefa@icloud.com
<https://orcid.org/0009-0003-9116-6427>

Məqaləyə istinad: Nağıyeva, V. [2025]. Peşəkar Yanma, Peşəkar Destruksiya və Mental Superviziya. *History of Science jurnalı*, 6(4), səh.18-29.
<https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i4.18-29>



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕСТРУКЦИИ И МЕНТАЛЬНАЯ СУПЕРВИЗИЯ



Вафа Нагиева¹ 

УДК: 159.9.07:37.015.3:159.944.4

ББК: 88.5:74.200.55

НоS: 90

DOI: 10.33864/2790-0037.2025.v6.i4.18-29

Ключевые слова:

Психический ресурс,
Супервизия,
Профессиональное
«выгорание»,
Сознание,
Смысл,
Поведение

АННОТАЦИЯ

Наряду с психологическим консультированием и обучением специалиста, переживающего профессиональное «выгорание», ментальная супервизия включает в себя ментальную диагностику педагога, находящегося в состоянии профессионального кризиса, организацию работы по рефлексивной самодиагностике с целью последующей психологической коррекции модели профессиональной деятельности на основе трансформации психических структур сознания личности специалиста.

Способность эффективно противостоять стрессовым ситуациям в целях освоения технологий восстановления работоспособности, профилактики и коррекции формирования профессиональных деструкций рассматривается как важный профессиональный навык педагогов и составляющая современной комплексной инновационной технологии организации психологического сопровождения педагогов, переживающих профессиональное выгорание.

Эффективное использование ментальной супервизии основано на знании закономерностей трансформации психических структур сознания, понимании их функциональных свойств как регуляторных автоматизмов. Полной основой реализации ментальной супервизии является ментальный ресурс личности, который представлен как сфера внутренних смыслов личности, сумма духовных сил, накопленных и развитых на протяжении жизни. Подчеркиваются структурные особенности ментального ресурса, его ведущая роль как регулятора самооптимизации педагога, находящегося в состоянии профессионального выгорания. В контексте описания функционально-структурных особенностей психического ресурса личности проанализирована и оценена возможность использования двух независимых стратегий коррекции личности педагога, переживающего профессиональный кризис, а также проанализированы предпочтения самих педагогов в отношении выбора метода психокоррекционного воздействия.

¹ Доктор философии по психологии,

Факультет социальных наук и психологии, Кафедра гендерной и прикладной психологии, Бакинский государственный университет; Баку, Азербайджан

E-mail: n.vefa@icloud.com

<https://orcid.org/0009-0003-9116-6427>

Цитировать статью: Нагиева, В. [2025]. Профессиональное Выгорание, Профессиональные Деструкции и Ментальная Супервизия. *Журнал History of Science*, 6(4), с.18-29.

<https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.v6.i4.18-29>

История статьи:

Статья поступила в редакцию: 10.06.2025

Отправлена на доработку: 11.07.2025

Принята для печати: 15.09.2025



1. Giriş

Peşəkar stressə məruz qalma vəziyyətlərində pedaqoqların peşəkar destruksiyanın inkişafının qarşısının alınması müasir pedaqoji psixologiyanın mühüm tətbiqi vəzifəsi hesab olunur.

Müasir pedaqoji iş şəraitinin həddindən artıq mürəkkəbliyi özünün əmək qabiliyyətinin bərpası üçün effektiv texnologiyalara yiyələnmək, məktəblilər, həmkarları, pedaqoji kollektivin rəhbərliyi, eləcə öz mikrososial mühitinin üzvləri ilə qarşılıqlı əlaqənin yaradılması üçün müəllimin qarşısında psix-qənaət strategiyalarını modelləşdirməyi və optimal şəkildə istifadə etmək vəzifəsini qoyur.

Pedaqoji iş mədəniyyəti anlayışı, pedaqoqun peşəkar “yanma”sının inkişafının qarşısını almaq kontekstində onun peşə fəaliyyətinin optimallaşdırması üçün psixotexnologiyalar komplekslərini nə dərəcədə effektiv mənimsəməsi ilə getdikcə daha çox əlaqələndirilir. Profilaktik psixotexnologiyalar, peşəkar “yanma”ya məruz qalan mütəxəssisin şəxsiyyətinə təlim dəstəyinin müxtəlif formalarını əhatə edən geniş anlayışdır. Bu, həm də insanın özünün mental mənalara və vacib həyat ehtiyaclarının refleksiyasına, onların məzmunlu modifikasiyası və iyerarxik yenidən qurulmasının zəruriyini refleksiv qiymətləndirmək bacarığının formalaşdırılmasına yönəlmiş tədbirlər sistemidir.

Məqalənin əsas məqsədi- peşəkar “yanma” vəziyyətində olan pedaqoqun şəxsiyyətinin peşəkar destruksiyalarının hərtərəfli qarşısının alınması və sistemli korreksiya vasitəsi kimi mental superviziya istifadə imkanlarının öyrənilməsinin fərdi nəticələrini vurğulamaqdır.

2. Psixoloji mental superviziya

Peşəkar fəaliyyət prosesində pedaqoqla baş verən şəxsi dəyişikliklərin spektri olduqca müxtəlifdir. Xasiyyətindən asılı olaraq şəxsi dəyişikliklər peşəkar fəaliyyətin effektivliyini ya artır (stenik) və ya qarşısını ala bilər (astenik) [Basov, 1926, s.124-126; Zeer & Simanyuk, 2005, s.41].

Mütəxəssislərin qeyd etdiyi kimi, peşəkar pedaqoqun şəxsiyyətinin tam fəaliyyət göstərməsi yalnız fərdin qabiliyyət və keyfiyyətlərinin ahəngdar inteqrasiyasının təşkilinin müxtəlif səviyyələrinə aid olan şəraitdə mümkündür: neyrodinamik, psixodinamik və subyektiv sosial tipli zəruri xüsusiyyətlərin məcmusu kimi. Bu prosesin mexanizmi, V. S. Merlin və E. A. Sergienko görə, ontogenez zamanı subyekt müxtəlif səviyyəli fərdi psixoloji keyfiyyətlər arasındakı uyğunsuzluğu tədricən aradan qaldırır: daha yüksək şəxsi strukturlar aşağı olanları kompensasiya etməyə başlayır. Səviyyələrin inteqrasiyası və ya dezinteqrasiyası eyni zamanda peşəkar mühitin və mütəxəssisin şəxsiyyətinin tələblərinə məhdud şəkildə cavab verən öz fəaliyyətini təşkil etmək üçün səmərəli üsulları seçən pedaqoqun refleksiv fəaliyyəti nəticəsində həyata keçirilir [Boyko, 1996; Lazebnaya, 2009, s.256-260].

Pedaqoji fəaliyyət mürəkkəb iyerarxik şəkildə təşkil edilmiş və qeyri-xətti müəyyən edilmiş çoxsəviyyəli proseslərə aid olduğundan, davranışın mənalı nümunələri haqqında fikirlərə görə, [Galperina, 1945; Mitina, 2004, s.300-312], fərdin həyatının ümumi sosial təcrübəsini əks etdirən yalnız yüksək səviyyəli təkamül ilə şərtlənən şüurun tənzimləyici funksiyaları onun kompleks metasistem tənzimlənməsi rolunu öz üzərinə götürə bilər. Bu, subyekt tərəfindən özünün peşəkar və peşəkar fəaliyyəti ilə əlaqəli olmayan həyat aktivliyinin emosional və davranış nümunələrinin qarşılıqlı razılaşmasını nəzərdə tutur. Peşəkar stress vəziyyətində pedaqoqun davranışı onun həyatının bütün məcmu təcrübəsi ilə müəyyən ediləcək və insan həyatının necə təşkil edilməli olduğuna dair mental fikirlər və mənalılar toplusu kimi nominativ olaraq şüurda təmsil oluna bilər [Leontyev, 2003, s.248].

Peşəkar “yanma” vəziyyətində olan qeyri-konstruktiv peşəkar davranış stereotiplərinin inkişafına təkan verən şəxsin mental problemlərinin müəyyən edilməsi və təhlili, bunun davamı olaraq ən faydalı tənzimləyici mental texnologiyaların rəasional seçiminin həyata

keçirilməsi psixoloji mental superviziya adlanır. Pedaqoqun mental superviziya prosedurunda şüurlu şəkildə iştiraka cəlb edilməsi pedaqoji mühitdə peşəkar “yanma” vəziyyətlərinin yaranmasının hərtərəfli psixoloji profilaktikasının həyata keçirilmə prosesində mühüm psixoterapevtik vəzifə hesab olunur.

Mental nəzarətdən səmərəli istifadə şüurun mental strukturlarının transformasiya qanunauyğunluqlarının biliyinə, onların funksional xüsusiyyətlərini tənzimləyici avtomatizmlər kimi dərk olunmasına əsaslanır.

3.Şəxsiyyətin mental resursu peşəkar özünütənzimləmənin əsası kimi

Pedaqoqun yüksək peşəkarlıq mədəniyyətinin göstəricisi onun peşəkar davranışının subyektiv modelinin məzmunlu və emosional-dinamik xüsusiyyətlərinin məna məcmusu kimi peşəkar fəaliyyətinə mental superviziyanın həyata keçirmək bacarığıdır. Mental superviziya normalara uyğunlaşmış peşəkar stresslər (iş monotonluğu, sisteməlik emosional və fiziki yüklənmə, kifayət gədən olmayan istirahət, kommunikatıv bezmək) vəziyyətində olan pedaqoqlar arasında peşəkar “yanma” (профессиональное «выгорание») simptomlarının riskini azaldan amil kimi qəbul edilir [Zeer & Simanyuk, 2005; Mitina, 2004, s.28; Tarabrina, 2011, s.26].

Peşəkar “yanma” vəziyyətində mental superviziyanın həyata keçirilməsinin məzmunlu əsası daxili mənalər sahəsi kimi təqdim olunan, həyat ərzində toplanmış və inkişaf etmiş mənəvi qüvvələrinin məcmusu, bibliografik mənbələrdə fərdin “mental resursu” kimi qeyd olunan fərdin mental formatıdır [Nekrasova, 2009, s.73-74; Xazova, 2007, s.121-122].

Güclü mental resurs yüksək peşəkar nailiyyətlər nümayiş etdirməyə, problemlı vəziyyətlərin (gündəlik və ya ekstremal) uğurla öhdəsindən gəlməyə və öz həyatınızdan məmnunluq hiss etməyə imkan verir.

Fəaliyyət nəzəriyyəsinə görə psixikanın özü fəaliyyətin təzahürü kimi qəbul edilir, psixikanın şüursuz və şüurlu qatları isə subyektiv fəaliyyətin həyat boyu tətbiqi sahələrini əks etdirir. Buna görə də, peşəkar stress vəziyyətində pedaqoqun davranışı onun ümumi həyat təcrübəsi və həyatın necə təşkil edilməli olduğuna dair şüurunda bu təcrübəni əks etdirən fikir və mənalər toplusu ilə müəyyən ediləcəkdir.

Peşəkar fəaliyyət subyektin obyektiv şeylər və sosial hadisələr dünyası ilə qarşılıqlı əlaqəsinin qurulduğu subyektin reallıqla əlaqəsinin aktiv formasıdır [Şadrikov, 1996, s.19-23]. Nəticə etibarilə, peşəkar fəaliyyətin təşkili alqoritminin modelləşdirilməsinin əsasını həmişə fərdin mental resursu təşkil edir ki, bu da onun peşə həyatının təşkilinin subyektiv rejimlərində subyektiv münasibətləri təşkil edir: “başqalarına”, “özünə”, “əşyalar dünyası” və “ictimai hadisələr sahəsinə”. Empirik məlumatların təhlili göstərir ki, peşəkar stress şəraitində pedaqoqun peşəkar fəaliyyətinin optimallaşdırılması üçün özünün dərk edilməsi əsas hesab edilməlidir.

Analoji ideyanı P. Y. Qalperinin mənalı davranış nümunələri nəzəriyyəsinin müddəalarında da görmək olar, burada göstərilir ki, daha yüksək səviyyəli təkamüllə şərtlənən fəaliyyətin tənzimləyici funksiyaları şəxsiyyətin həm fərdi, həm də sosial-mədəni təcrübəsi ilə tənzimlənən hərəkətlərdir [Qalperin, 1976, s.236].

Ümumiləşdirilərək demək olar ki, peşə stressi vəziyyətində fəaliyyət təkə fərdin mövcud stresli vəziyyətlə bağlı şüurlu fikirləri ilə deyil, həm də kollektiv həyat təcrübəsinin şüursuz avtomatizmləri (determinantları) ilə şəxsiyyətin fərdi şüurunun mental strukturları formasında tənzimlənəcəkdir. Effektiv psixokorreksiya yanaşması insanın strukturunda qeyri-konstruktıv mənalı törəmələr axtarmaq və aradan qaldırmaq üçün onun mental mənalərinin əks olunmasına əsaslanan yanaşmadır.

Mentalitet insanın və ya cəmiyyətin inkişafı prosesində formalaşmış həyat haqqında əsas anlayışları və fikirləri təmsil edən, insanın mental resursunun əsası hesab olunur. D. A. Leontyevin fikrincə bu düşüncə tərzidir, insanın və ya qrupun ümumi mənəvi köklənməsidir.

İnkulturasıya və sosiallaşmanın erkən təcrübəsini əks etdirən mentalitet şüurun dərin strukturlarında şüurlu və ya avtomatlaşdırılmış (şüursuz) anlayışlar, dəyərlər və şəxsiyyətlərin necə yaşaması barədə subyektiv fikirlər sistemini tənzimləyən mənalər şəklində çap olunur. Mentalitet həyatın bütün yetkinlik dövrü ərzində bir insanın davranışını və həyat tərzini tənzimləyir və öz struktur komponentlərinə malikdir: subyektiv münasibət, emosional reaksiyanın müəyyən edilmiş nümunələri şəklində avtomatizmlər toplusunu təyin edən: dəyərlər, mənalər, ehtiyaclar və fərdin gündəlik həyatda davranışı [Leontyev, 2011, s.78].

Mentalitet təhlilinin əsas struktur elementləri məna və emosional reaksiya sxemidir (dinamik mental əlaqə). Müstəqil psixoloji hadisə kimi dinamik mental əlaqə mental dəyərlər və mənalər arasındakı əlaqənin məzmununu və funksional-dinamik xüsusiyyətlərini müəyyən edir. Bu, mentallığın bir növ enerji xarakteristikasıdır; o subyektin malik olduğu məna və dəyərlərdən ayrılmazdır. Şəxsiyyətin həyat münasibətləri sisteminin məhsulu olan mentalitet fərdin ətraf mühidə uyğunlaşdırılması prosesində adaptiv funksiyaları yerinə yetirir [Nekrasova, 2009, s.73-76].

Subyekt mentallığının formalaşmasının mədəni mənbələrinin tədqiqi göstərir ki, dəyərlər hər hansı mentalitetin dərin, tarixən şərtləndirilmiş əsas təməlinin - mifin yalnız substantiv çərçivəsini təşkil edir. Bununla belə, hər hansı mif kollektiv mövcudluğun təşkili sxemi kimi, həm də dəyərlər arasında əlaqənin emosional-dinamik, funksional formasıdır. Bu da, D. A. Leontyevin məna formalaşmasının dispozisiya mexanizmini işləyərkən verdiyi "məna dispozisiya" anlayışının elmi tərifindən aydın şəkildə irəli gəlir [Lobok, 1997, s.498-502].

Şəxsin istehsalat münasibətləri sisteminə münasibətdə bu, insanın peşəkar fəaliyyət sisteminə xidmət edən faktiki şəxsi mənalərin dərin sosial-mədəni müəyyənləşdirilməsi deməkdir. İşə subyektiv münasibət, mənəvi - etik prioritetlər sistemi, peşəkar davranışının təşkilinin xarakterik üslub xüsusiyyətləri, fərdi peşəkar fəaliyyət tərz-i bütün bunlar fərdin mental təsəvvürləri sistemi ilə müəyyən edilən peşəkar "yanma" vəziyyətində mütəxəssisin davranış xüsusiyyətləridir.

Buna görə də, insanın mental resursunun struktur xüsusiyyətlərinə məzmun-məna (aparıcı mənalər, dəyərlər və həyat haqqında fikirlər toplusu) və dinamik (dünya ilə qarşılıqlı əlaqənin təşkilinin emosional özünəməxsusluğu) davranış tənzimləmə xüsusiyyətləri daxildir bu da müvafiq olaraq, insanın mental resursunun məzmun-idrak və emosional-davranış struktur xüsusiyyətləri kimi müəyyən edilir.

Şəxsi mənalər heç vaxt subyektin peşəkar mənalər şəxsi mənalardan ayrı mövcud olmadığı kimi real həyatının sosial-mədəni kontekstindən təcrid olunmuş formada mövcud olmur. Stressdən sonrakı pozuntular vəziyyətində faydalı özünü tənzimləmənin həyata keçirilməsi ilə əlaqədar şəxsi mənalərin tənzimləyici rolu, insanın post-travmatik stress təcrübəsinin emosional-dinamik və mənalı xüsusiyyətlərinin mental müəyyənləşdirilməsi şəklində özünü göstərir [Tarabrina, 2011, s.25-44].

Görünür, insanın peşəkar "yanma" vəziyyətini yaşadığı təqdirdə sistemli böhran vəziyyətindən çıxmaqda uğuru özünüdərk etmə və özünəməxsus sistemlərinin müxtəlif komponentləri arasında ahəngdar əlaqələr qurmaq bacarığı ilə əlaqələndirilir. Bu da subyektiv varlığın təşkilinin dərk olunma səviyyəsi ilə müəyyən olunur.

Nəticə etibarilə, pedaqoqun sosial münasibətlər sistemi nə qədər zəngindir, onun şəxsiyyətdən kənar (mental) mənalər sistemi o qədər müxtəlifdir, peşəkar stress şəraitində subyektiv məna tənzimləmə bir o qədər mənalı və funksional cəhətdən çox yönlü şəkildə ifadə olunur. Bununla yanaşı, peşəkar stresslə qeyri-konstruktiv mübarizə zamanı mental mənalərin tənzimləyici rolu da qeyri-konstruktiv (patogen) çalarlar alır. Bu o deməkdir ki, pedaqoqun şəxsiyyətinin mental təsəvvürlərinin strukturunda elə məzmun-məna formasıyalar (dəyərlər, mənalər, ehtiyaclar, təsəvvürlər) mövcuddur ki, onların normalara

uyğunluq və istiqamətləndirici rolu mütəxəssisə peşəkar stress faktorlarına məruz qaldığı halda davranışını çevik şəkildə tənzimləməyə imkan vermir.

Buna görə də, peşəkar “yanmış” pedaqoqun şəxsiyyətinin mental tənzimləyicilərinə mənalar, dəyərlər, emosional-dinamik avtomatlaşdırılmış cavab nümunələrini aid etmək olar, bu da peşəkar “yanma” vəziyyətində fərdin həyat tarixi kontekstində onun üçün ən tipik davranış nümunələrinin təzahürü üçün məzmun-dinamik çərçivəni formalaşdırır.

4. Metodologiya

Tədqiqat peşəkar “yanma” vəziyyətində olan pedaqoqlarla korreksiya işinin forması kimi mental superviziyanın diaqnostik imkanlarının təhlili şəklində aparılmışdır. Əsas məcmunu 25 yaşdan 55 yaşa qədər olan məktəb müəllimləri təşkil etmişdirlər. Təsadüfi ədədlər metodundan istifadə edərək, orta sayı $30 \leq n \leq 100$ respondent olan reprezentativ seçmə formalaşdırılmışdır.

Məna konstruktların (mental əsas və aktual peşəkar dəyərlər, mənalar, ehtiyaclar, təsəvvürlər) rütbə mövqeləri və məzmun uyğunluğu izlənilirdi. Onlara peşəkar “yanma” sindromu əlamətləri olan və olmayan əvvəllər müəyyən edilmiş pedaqoqlara xas olan aktual və təməl mənalar təqdim edilmişdir.

Aparıcı əsas mental dəyərlər və mənalar sistemini, habelə subyektlərin şəxsiyyətinin üstünlük təşkil edən emosional-dinamik davranış nümunələrini müəyyən etmək üçün proyektiv söhbət metodu, strukturlaşdırılmış müsahibə və proyektiv diaqnostik verbal metodikalardan istifadə edilmişdir. Proyektiv üsullardan istifadə etməklə (“Yarımçıq cümlələr” Sacs-Levi, C. Osgudun semantik differensialı (“Mən peşəkar” və “Mən mental” dərəcələrinin ölçülməsi prosedurunun transformasiyası) peşəkar stress vəziyyətlərində necə davranmağa dair respondentlərin təsəvvür sistemində mental mənaların və dinamik nümunələrin mövcudluğu müşahidə olunurdu.

Alınan eksperimental məlumatları optimallaşdırmaq və nəticələrin etibarlılığını artırmaq üçün statistik prosedurlardan istifadə edilmişdir (STATISTIKA-6.0 matstatistik paketi) Pirsonun χ^2 , o cümlədən kiçik ölçülü qeyri-rəqəm nümunələr üçün Yets düzəlişi ilə kiçik qiymətlər üçün (R) (var)<5), həmçinin Spirmenin R korrelyasiya dərəcəsi.

Tədqiqatın məqsədi: peşəkar “yanmış” mütəxəssisin şəxsiyyətinin həyat tərzı və peşə fəaliyyəti tərzının həyat tərzının mental tənzimlənməsinin universal xüsusiyyətlərini anlamaq.

Tədqiqatın məqsədi:

- subyektiv dəyərlərin və mənaların iyerarxik qruplaşdırılmasında şüurun mental strukturlarının necə iştirak etdiyini öyrənmək;
- mentalitetin struktur və funksiyalarının genezis xüsusiyyətlərini peşəkar pedaqoji fəaliyyətin modellərini tənzimləyən amil kimi dərk etmək.

5. Nəticə

“Sınaqdan keçirilənin statusu” peşəkar “yanma sindromunun mövcudluğu və ya olmaması) və “özünə uyğunluq” (“Mən mental” və “Mən peşəkar” planlarının eyniliyi) iki qruplaşma dəyişənin arasında asılılığın əhəmiyyətini yoxlamaq üçün 2×2 şərti vəziyyət cədvəlləri üçün Pirsonun χ^2 meyarının tətbiqi qruplaşdırma dəyişənləri kimi cədvəllərdə verilmiş xüsusiyyətlərin müstəqilliyi haqqında sıfır hipotizanı təkzib etməyə imkan verdi.

P-səviyyəsi meyarının dəyəri $\chi^2=2,599$ ($3,841 \leq \chi^2_{krit} \leq 6,635$, müvafiq olaraq, $0,01 < P\text{-səviyyə} < 0,05$ əhəmiyyət səviyyəsində) peşəkar “yanmış” müəllimlər qrupu üçün kifayət gəddər aşağı göstərici hesab olunur və “Mən mental” və “Mən peşəkar” planlarının yüksək məzmun şəxsiyyətini göstərir. Sınaqdan keçirilənlərin mental və peşəkar mənalarının sıralama mövqelərində aşkar fərqlər kimi nəzərdən keçirilən peşəkar “yanma” sindromuna həssas olmayan müəllimlər qrupu üçün $\chi^2=8,329$ (müvafiq olaraq $3,841 \leq \chi^2_{krit} \leq 6,635$ əhəmiyyətlik səviyyəsi $0,01 < P\text{-səviyyə} < 0,05$) sübut kimi qəbul edilir.

Əldə edilən nəticələr göstərir ki, peşəkar “yanmış” müəllimlər nadir hallarda öz hazırkı peşə dəyərlərinin və mənalılarının iyerarxiyalarına yenidən nəzərdən keçirirlər, yüksək stereotip qavrayışları və mental münasibətlərinin sərtliyi ilə seçilir, nadir hallarda öz inanclarını dəyişirlər və demək olar ki, heç vaxt həyat baxışlarını yenidən nəzərdən keçirmirlər (peşəkar “yanmış” müəllimlər qrupundan olan respondentlərin 95%).

Əksinə, peşə stressi vəziyyətinə konstruktiv şəkildə uyğunlaşan müəllimlər, aparıcı əsas dəyərlərin və mentallığın mənalılarının iyerarxiyasına yenidən baxılmasını stresli vəziyyətə konstruktiv təsir etmək və onların rifahını optimallaşdırmaq üçün bir vasitə hesab etdiklərini iddia etdilər. Beləliklə, stress vəziyyətlərində konstruktiv mübarizə sxemi olan sınağdan keçirilənlərin 87% -dən çoxu hər dəfə peşə böhranı və ya stress vəziyyətinə düşdükdə, peşəkar davranışın məzmun-məna və emosional-dinamik tənzimləmə modellərinə yenidən baxmalı oldularını qeyd etmişdirlər. Öz peşəkar fəaliyyətinə və həyatına subyektiv münasibət sisteminin təşkili üçün məzmun-məna formatlar peşəkar “yanma” vəziyyətində müəllimin şəxsiyyətindən daha çox refleksiv səy tələb edir. Buna görə də, sınağdan keçirilənlər məna mental özünü transformasiyadan peşəkar davranışın dayanıqlı emosional-dinamik nümunələrinin transformasiyası ilə müqayisədə daha az hallarda istifadə edirlər.

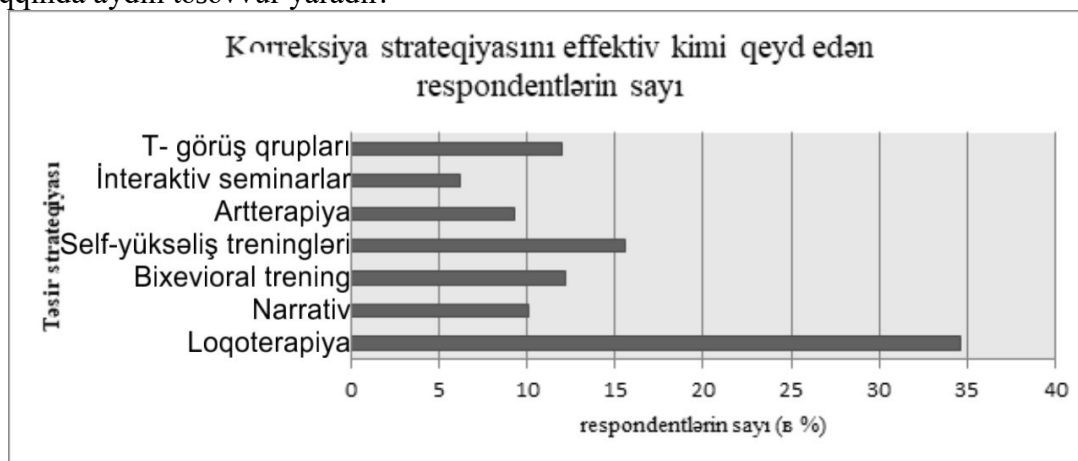
Bu nəticə “sınağdan keçirilənin statusu” və “superviziya modeli” qruplaşdırılması dəyişənləri üçün kiçik ölçülü 2x2 fəvqəladə vəziyyət cədvəlləri üçün Yets korreksiyası ilə χ^2 Kriteriyasından istifadənin nəticələri ilə təsdiqlənir (iki özünü optimallaşdırma sxemindən birinin seçimi “məzmun- məna transformasiya” və ya “emosional-dinamik transformasiya”). Yets'in χ^2 meyarının dəyəri P-səviyyəsində = 7.336 “məzmun-semantik çevrilmə” sxemi üçün = 0.01 və Yets'in χ^2 meyarının dəyəri = 6.834 P-səviyyəsində = 0.01 “emosional-dinamik çevrilmə” üçün sxem cədvəldə verilmiş əlamətlərin müstəqilliyi haqqında ilkin fərziyyəni təkzib etmək barədə nəticə çıxarmağa imkan verir.

Proyektiv söhbət məlumatları göstərir ki, peşəkar “yanma”nın sıfır səviyyəli təzahürü olan qrupdan sınağdan keçirilənlərin 35%-i işlərinə subyektiv münasibətinin məzmun-məna mental formatına yenidən baxmağa üstünlük verir, davranışın dinamik emosional formatlarına daha tez-tez yenidən baxılır (45% peşəkar “yanma”nın sıfır səviyyəli olan qrupdan olan sınağdan keçirilənlər). Peşəkar “yanma” səviyyəsi sıfır olan sınağdan keçirilənlər qrupunun yalnız 7%-i mental resurslarının emosional-dinamik və məzmun-məna xüsusiyyətlərini hərtərəfli nəzərdən keçirməyə məcbur olduqlarını etiraf etdi. Peşəkar “yanma” sindromuna məruz qalan müəllimlər qrupunda işlərinə subyektiv münasibətin məzmun-məna mental formatına yenidən baxmaq istəyi praktiki olaraq yoxdur (sınağdan keçirilənlərin 3%-i). Davranışın dinamik emosional formatları da peşəkar “yanmaya” məruz qalmayan müəllimlər qrupu ilə müqayisədə (sınağdan keçirilənlərin 15%-i) daha az nəzərdən keçirilir.

Spirmanın “Mental mən” və “Peşəkar Mən” sıralamaları üçün dərəcə məlumatları (R) göstərir ki, peşəkar “yanmanın” uğurlu qarşısının alınması və peşəkar stresslə konstruktiv mübarizə həmişə pedaqoqun şəxsiyyətinin peşəkar fəaliyyətinin faktiki və əsas dəyər-semantik təlimatlarının iyerarxik transformasiya qabiliyyətinin nəticəsidir: peşəkar simptomları olmayan müəllimlərlə müqayisədə peşəkar “yanmış” müəllimlər üçün yüksək əhəmiyyətli Spirman əmsalı $R = 0,82$ ($0,64 \leq R_{crit.} \leq 0,79$ kritik dəyər diapazonunda $0,05-0,01$ diapazonda P səviyyəli əhəmiyyət səviyyəsi) peşəkar “yanma” əlamətləri aşağı əhəmiyyətli Spirman əmsalına malikdir $R=0,46$ (kritik dəyər diapazonunda $0,64 \leq R_{crit.} \leq 0,79$ P-səviyyəli əhəmiyyət səviyyəsi $0,05-0,01$ diapazonunda). Həmçinin, peşəkar “yanma” əlamətləri olan müəllimlər qrupunda “Mental mən” və “Peşəkar mən” dərəcə əlaqəsinin aşağı əhəmiyyətli göstəricisi olan respondentlər var idi ki, bu da müəllimin tam peşəyə yararsızlığının nəticəsi kimi şərh edilmişdir, çünki onun mental təsəvvürlər sistemi məktəb müəlliminin peşə uyğunluğu tələblərinə diametral şəkildə ziddir. Bu halda

müəllim peşəsi öz peşə vəzifələrini yerinə yetirməklə çətinlik çəkən mütəxəssis şəxsiyyəti üçün super-stress faktoru kimi nəzərdən keçirilir və iri həcmli şəxsi və peşə destruksiyaların yaranması ilə səciyyələnir (ağressiya, düşmənçilik, formalizm, şagird şəxsiyyətinin ekzistensial dəyərinin bir səviyyəyə salınması).

Proyektiv söhbətin nəticələrinin təhlili göstərdi ki, psixoloqun “psixoloq-müştəri” sistemində mental əks əlaqəni inkişaf etdirməyə yönəlmiş modellərdi ən faydalı elə psixokorreksiyaedici müdaxilələr hesab olunur. Respondentlərin 2/3-dən çoxu peşəkar fəaliyyətin mental proqramlarının “yenidən başlaması” üçün başlanğıc vəziyyətlər kimi sistemli şəxsi böhran, özündən və peşə fəaliyyətindən kəskin şəkildə yaşanan mənfi emosional narazılıq halları və psixosomatik pozuntuların kəskinləşməsinin olduğunu qeyd edib. Şəkil 1 psixokorreksiya strategiyasının seçilməsi ilə bağlı müəllimlərin öz üstünlükləri haqqında aydın təsəvvür yaradır.



Şəkil 1. Peşəkar “yanmış” müəllimlərlə psixoloqun işində korreksiya strategiyalarının effektivliyinin müqayisəli diaqramı

6. Müzakirə və tövsiyələr

İddia etmək olar ki, insanın hər hansı bir böhran vəziyyətindən çıxması zamanı sosial qarşılıqlı əlaqə prosesi gündəlik (mental) və peşəkar məna formatların sinxronizasiyasına əsaslanır. Bu, yalnız əks olunan məzmun- məna deyil, həm də həyatının qeyd olunan sahələrində müəllimin aktivliyinin təşkilinin emosional- dinamik aspektlərinin əlaqələndirilməsini əhatə edir.

İstehsal mühitinin təşkilinin tələbləri kontekstində, şəxsiyyətlərinin eyni mental determinantlar dəsti ilə xarakterizə olunan müəllimlər və ya subyektiv mental formatı peşəkar mentalitetə zidd olan mütəxəssislər peşəkar “yanma” situasiyasına təsadüf edirlər. Onların subyektiv mental formatı davranışda və işə münasibətdə nəcə “olmalıdır” haqqında sabit fikirlər toplusu kimi peşəkar mentalitetə ziddir. İkinci halda, peşəkar “yanma” mütəxəssisin öz peşəsinə kəskin mənfi münasibətdən qaynaqlanan sistemik stress vəziyyətində olmasının nəticəsi hesab olunur.

İnsan “ürək və ağlının istəyi ilə” peşəyə gəlirsə, şəxsi mental münasibətlərin və peşə fəaliyyətinin mənalılarının hipertrofik uyğunluğu vəziyyəti müşahidə oluna bilər. Bu, fərdin seçdiyi peşəyə qarşı parlaq müsbət subyektiv münasibət göstərməyinə səbəb olur və sosial cəhətdən hipertrofiyaya olmuş (məsələn, “idarəçilik” dən üstünlük dərəcəsi kimi “mükəmməllik”) fərdin mental xüsusiyyətlərinə görə, “şəxsi” və “peşəkar” mövcudluq rejimləri çərçivəsində peşəkar “yanmış” mütəxəssisin şəxsiyyətinin obyektivləşdirilməsinin məzmun-məna və emosional-dinamik formatlarının birləşməsinə səbəb olur.

“Peşəkar” insanın qeyri-istəsalat həyat münasibətləri sferasına “daxil olur”, mütəxəssisin bütün sərbəst şəxsi məkanını tədricən mənimsəyir, müəllimin subyektiv həyat tərzini kimi varlığın təşkilinin sosial intim rejimlərini sıxışdırır.

Psixokorreksiyaedici təsir psixoloqun peşəkar “yanmış” müəllim şəxsiyyətinə iki müstəqil təsir strategiyasının istifadəsi çərçivəsində həyata keçirilə bilər: peşəkar mentalitetin məzmun-məna və ya emosional-dinamik xüsusiyyətlərinin transformasiyası.

Əhəmiyyət iyerarxiyasının dəyişdirilməsi və peşəkar mentalitetin məzmun-məna xüsusiyyətlərinin mahiyyətə dəyişdirilməsi daha mürəkkəb və psixoloji cəhətdən bəla başa gələn islah işi hesab olunur.

Beləliklə, KBT-nin yaşandığı vəziyyətdə müəllimin psixoloji korreksiyası onun “şəxsi” və “peşəkar” mental məna formatlarının sinxronizasiyası şəklində həyata keçirilməlidir.

Öz növbəsində, sosial qarşılıqlı əlaqəyə psixokorreksiyaedici yardım göstərildiyi halda mental məna formatların desinxronizasiyası prosesi onu deməyə əsas verir ki, “şəxsi”-“peşəkar” rejimlərin dəyər vəhdətinin iyerarxiyasına yenidən baxılması ilə yanaşı, qeyd olunan dəyər iyerarxiyalarının yaratdığı mənaların emosional dinamik əlaqələrini ayırmaq vacibdir.

Mental superviziya “psixoloq-müştəri” sistemində mental hesabatın qurulması ilə başlamalıdır.

Bu, psixotipoloji mental xüsusiyyətlərin (həyat yolunun əsas məqamları, böhranlı həyat vəziyyətlərinin subyektiv təcrübəsinin mənalı xüsusiyyətləri, davranışın avtomatlaşdırılmış emosional-dinamik nümunələri) müəyyənəşdirilməsi şəklində peşəkar “yanmış” mütəxəssisin şəxsiyyətinin mental tənzimləyicilərinin ilkin öyrənilməsinə əhatə edir.

Mental superviziya, müxtəlif strategiyaların effektivliyinin qiymətləndirilməsi əsasında müştərinin dəyərlərini və mənalarını yenidən qruplaşdırmaq üçün bir üsul seçməyi əhatə edir. Əsas psixoloji tənzimləyicilər şəklində psixoloqun müştərinin refleksiya səviyyəsini, özünə və həyatının aparıcı mənalarına qarşı şüurlu münasibətini artırmağa yönəlmiş iş çıxış edir.

Peşəkar “yanmış” müəllimin şüurunun mental strukturlarının transformasiyası proseduruna subyektiv hazırlığı anı, həyatın öz emosional, somatik və sosial çətinliklərini dərk etməsi və peşəkar uyğunlaşmasıdır.

Psixoloqun rolu müştəriyə korreksiya zamanı adi, qeyri-konstruktiv peşəkar davranış modelinin qurulması üçün əsas kimi öz mental məna çərçivəsinin səmərəsizliyini göstərməkdir.

Peşəkar “yanma” sindromunun yaranması və peşəkar destruksiyaların yaranması ilə mübarizədə ən təsirli korreksiya strategiyaları bunlardır: loqoterapiya, özünü yüksəliş treninqi və T-grup görüşləri.

7. REFERENCES

1. Naghiyeva, V. G. (2014). Formation models, development stages and symptoms of emotional exhaustion syndrome. *Azerbaijan State Building and International Relations University, Dirchelish 21st century*, 408–418. (in Azerbaijani)
2. Naghiyeva, V. G. (2014). On the negative consequences of emotional exhaustion and psychological assistance during emotional exhaustion. *Journal of Psychology*, 121–128. Baku. (in Azerbaijani)
3. Basov, M. Ya. (1926). *Personality and profession*. Moscow–Leningrad, 146 p. (in Russian)
4. Boyko, V. V. (1996). *Energy of emotions in communication: A view of oneself and others*. Moscow: Information-Publishing Center “Filin”, 472 p. (in Russian)
5. Galperin, P. Ya. (1976). *Introduction to psychology*. Moscow, 236–256. (in Russian)
6. Galperin, P. Ya. (1945). Semantic behavior patterns underlying higher nervous activity. *Psixhologiya*, Issue Sh. Tbilisi, 79–99. (in Russian)

7. Shvalba, Y. M. (Ed.). (2013). *Environmental-psychological factors of quality of life in the conditions of development of modern society: Collective monograph*. Kirovgrad: Imeks-LTD, 208 p. (in Russian)
8. Zeer, E. F., & Simanyuk, E. E. (2005). *Psychology of professional destruction*. Moscow: Academic Project; Yekaterinburg: Business Book, 240 p. (in Russian)
9. Kozlovsky, V. P. (1986). Cultural-historical traditions and worldview of a person. In *Worldview of a person's culture: Philosophical problems of formation*. 245–281. Kyiv: Nauk. Dumka. (in Russian)
10. Kon, I. S. (1967). *Sociology of personality*. Moscow: Politizdat, 383 p. (in Russian)
11. Lazebnaya, E. O. (2009). Subjective assessment of the success of overcoming post-traumatic stress disorders of military etiology. In A. L. Zhuravleva (Ed.), *Materials of the final scientific session of the Institute of Psychology RAS*. 102–119. Moscow: Institute of Psychology RAS. (in Russian)
12. Leontiev, D. A. (2003). *Psychology of meaning: Nature, structure and dynamics of a meaningful reality* (2nd ed.). Moscow: Smysl, 487 p. (in Russian)
13. Leontiev, D. A. (Ed.). (2011). *Personality potential: Structure and diagnosis*. Moscow: Smysl, 680 p. (in Russian)
14. Kalina, N. F., Cherny, E. V., & Shorkin, A. D. (1999). *Faces of mentality and the field of politics: Monograph*. Kyiv: Agropromvidav Ukrainy, 184 p. (in Russian)
15. Lobok, A. M. (1997). *Myth of anthropology*. Ekaterinburg: Department of Education Administration of Oktyabrsky District, 688 p. (in Russian)
16. Mitina, L. M. (2004). *Psychology of work and professional development of a teacher: Textbook*. Moscow: Academiya, 320 p. (in Russian)
17. Nekrasova, I. N. (2009). Mental determinants of the choice of communication model in conflict interaction. In *Psychology of communication XXI century: 10 years of development*. Materials of the International Conference on October 8-10, 2009; Vol. 2, 73–76. Moscow, Obninsk: IG-SOCIN. (in Russian)
18. Nekrasova, I. M. (2009). Mental format of business activity as a functional-semantic basis of production. *Collection of Scientific Works of the Institute of Social and Political Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 4, 35–46. Kyiv: Milenium. (in Russian)
19. Zhuravleva, A. L., & Sergienko, E. A. (Eds.). (2011). *Stress, burnout, coping in the modern context*. Moscow: Institute of Psychology RAS, 512 p. (in Russian)
20. Tarabrina, N. V. (2011). Theoretical-empirical substantiation of the definition of the term “post-traumatic stress” as a self-contained category. In A. L. Zhuravleva & E. A. Sergienko (Eds.), *Stress, burnout, coping in the modern context*. 25–44. Moscow: Institute of Psychology RAS. (in Russian)
21. Khazova, S. A. (2007). The role of personality traits in coping with difficulties. In E. A. Sergienko & T. L. Kryukova (Eds.), *Psychology of coping behavior: Materials of the International Scientific-Practical Conference*. 121–124. Kostroma: Kostroma State University named after N. A. Nekrasov. (in Russian)
22. Shadrikov, V. D. (1996). *Psychology of activity and abilities of a person*. Moscow: Logos Publishing Corporation, 320 p. (in Russian)

ƏDƏBİYYAT

1. Naghiyeva, V. Q. (2014). Emosional tükənmə sindromunun formalaşma modelləri, inkişaf mərhələləri və simptomları. *Azərbaycan Dövlət Quruculuğu və Beynəlxalq Münasibətlər Universiteti, Dirçəliş XXI əsr*, 408–418.
2. Naghiyeva, V. Q. (2014). Emosional tükənmənin neqativ nəticələri və emosional tükənmə zamanı psixoloji yardım haqqında. *Psixologiya jurnalı*, 121–128. Bakı.

3. Басов, М. Я. (1926). *Личность и профессия*. Москва–Ленинград, 146 с.
4. Бойко, В. В. (1996). *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других*. Москва: Информац.-издат. центр «Филинь», 472 с.
5. Гальперин, П. Я. (1976). *Введение в психологию*. Москва, 236–256.
6. Гальперин, П. Я. (1945). Смысловые схемы поведения, лежащие в основе высшей нервной деятельности. *Психология*, Вып. III. Тбилиси, 79–99.
7. Швалба, Ю. М. (Ред.). (2013). *Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: Колективна монографія*. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 208 с.
8. Зеер, Е. Ф., & Симанюк, Е. Е. (2005). *Психология профессиональных деструкций: Учеб. пос.* Москва: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 240 с.
9. Козловский, В. П. (1986). Культурно-исторические традиции и мировоззрение личности. В *Мировоззренческая культура личности: философские проблемы формирования*. 245–281. Киев: Наук. Думка.
10. Кон, И. С. (1967). *Социология личности*. Москва: Политиздат, 383 с.
11. Лазебная, Е. О. (2009). Субъективная оценка успешности преодоления посттравматических стрессовых нарушений военной этиологии. В А. Л. Журавлев (Ред.), *Материалы итоговой научной сессии Института психологии РАН*. 102–119. Москва: Институт психологии РАН.
12. Леонтьев, Д. А. (2003). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности* (2-е изд., испр.). Москва: Смысл, 487 с.
13. Леонтьев, Д. А. (Ред.). (2011). *Личностный потенциал: структура и диагностика*. Москва: Смысл, 680 с.
14. Калина, Н. Ф., Черный, Е. В., & Шоркин, А. Д. (1999). *Лики ментальности и поле политики: Монография*. Киев: Агропромвидав України, 184 с.
15. Лобок, А. М. (1997). *Антропология мифа*. Екатеринбург: Отд. образ. Администр. Октябрьского района, 688 с.
16. Митина, Л. М. (2004). *Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие*. Москва: Академия, 320 с.
17. Некрасова, И. Н. (2009). Ментальные детерминанты выбора модели общения в конфликтном взаимодействии. В *Психология общения XXI век: 10 лет развития*; Т. 2, 73–76. Москва; Обнинск: ИГ-СОЦИН.
18. Некрасова, І. М. (2009). Ментальний формат особистості як функціонально-змістова основа соціальних впливів. *Збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології АПН України*, Вип. 4, 35–46. Київ: Міленіум.
19. Журавлев, А. Л., & Сергиенко, Е. А. (Ред.). (2011). *Стресс, выгорание, совладание в современном контексте*. Москва: Институт психологии РАН, 512 с.
20. Тарабрина, Н. В. (2011). Теоретико-эмпирическое обоснование выделения термина «посттравматический стресс» в самостоятельную категорию. В А. Л. Журавлев & Е. А. Сергиенко (Ред.), *Стресс, выгорание, совладание в современном контексте*. 25–44. Москва: Институт психологии РАН.
21. Хазова, С. А. (2007). Роль свойств личности в совладании с трудностями. В Е. А. Сергиенко & Т. Л. Крюкова (Ред.), *Психология совладающего поведения: материалы Междунар. научн.-практ. конф.* 121–124. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
22. Шадриков, В. Д. (1996). *Психология деятельности и способности человека*. Москва: Издательская корпорация «Логос», 320 с.