



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОСКИ ПЕДАГОГА

Сатторова Мафтуна Исматовна

Магистрант психологии и иностранных языков

Усманова Манзура Наимовна

Кандидат психологических наук, профессор

Аннотация Проблема исследования и обоснование ее актуальности. Статья посвящена вопросам психолого-педагогической подготовке педагогов к ведению профессиональной деятельности в аспекте собственного личностного развития. Психолого-педагогическая подготовка педагога связывается с проблемой личностного развития и осознания педагогом значимости влияния внутренних собственных убеждений на педагогическую деятельность. Актуальность личностного развития и психологических знаний для педагога раскрывается в аспекте современных нормативно-правовых требований, тенденций общественного развития и научного видения. Уточняется содержание общих для психологии и педагогики категорий и понятий основного гуманистического психологопедагогического подхода, и механизмов в педагогике и психологии в постановке и решении проблем личностного развития педагога. Цель исследования. Целью становится совершенствование стратегии в психолого-педагогических подходах в развитии педагогов в системе повышения квалификации. Представлены психолого-педагогические подходы в работе личностного развития педагогов в системе повышения квалификации, самосовершенствование в психолого-педагогическом подходе, традиционные и новые идеи, направления и методы. Методология (материалы и методы). Данный подход строится на основе методологических принципов гуманистической педагогики и психологии. Представлены основные смысловые направления в обучение педагогов, их содержание, структурная схема подхода. Данный подход образует систему идеи, представляя собой единство основных принципов обучения педагогов в проблеме личностного развития педагогов в системе повышения квалификации. Результаты. Проведено психолого-педагогическое исследование и предложены аспекты психолого-педагогического сопровождения педагогов, которые способствует личностному развитию и являться примером для содержания курсов повышения квалификации и



другим линиям работы с педагогами в системе повышения квалификации. Представлены результаты работы по психолого-педагогической программе развития позитивной я-концепции у педагогов, которая способствует их личностному развитию.

Ключевые слова: развитие личности, личностное развитие педагога, гуманистический подход, гуманистический психолого-педагогический подход профессиональная деятельность, позитивная я-концепция.

Abstract The research problem and the rationale for its relevance. The article is devoted to the issues of psychological and pedagogical training of teachers to conduct professional activities in the aspect of their own personal development. Psychological and pedagogical training of a teacher is associated with the problem of personal development and teacher's awareness of the importance of the influence of his/her own inner beliefs on pedagogical activity. The relevance of personal development and psychological knowledge for teacher is revealed in the aspect of modern regulatory requirements, trends in social development and scientific vision. The content of the categories and concepts of the basic humanistic psychological and pedagogical approach and mechanisms in setting and solving problems of personal development of a teacher are specified. The goal of research. The goal is to improve the strategy in psychological and pedagogical approaches for the development of teachers in the professional advanced training system. Psychological and pedagogical approaches in personal development of teachers in the system of advanced training, self-improvement in psychological and pedagogical approach, traditional and new ideas, directions and methods are presented. Methodology. This approach is based on the methodological principles of humanistic pedagogy and psychology. The main semantic directions in educator training, content and structural plan of the approach are presented. This approach forms a system of ideas, representing the unity of the basic principles of teaching teachers in the problem of personal development in advanced training system. Results. Psychological and pedagogical research has been carried out and aspects of psychological and pedagogical support of teachers have been proposed. These aspects promote personal development and serve as an example for the content of professional development courses and other lines of work with teachers in advanced training system. The results of work on the psychological and pedagogical program for the development of positive self-concept among teachers are presented. It promotes personal development of teachers.



Keywords: personal development, personal development of a teacher, humanistic approach, humanistic psychological and pedagogical approach, professional activity, positive self-concept.

Введение

Сколько человек может жить? Семьдесят, восемьдесят лет? По подсчетам биологов, продолжительность жизни любого организма может составлять от 7 до 14 половозрелых периодов. Зрелости человек достигает в 20-25 лет, поэтому его жизнь может длиться до 280 лет. Некоторые геронтологи считают, что люди могут жить дольше. Например, доктор Кристоферсон из Лондона высказал следующее мнение: «Если его тело обеспечено всеми необходимыми для жизни веществами, человек может прожить 300, 400 или даже 1000 лет». Жить долго, быть бодрым и здоровым – мечта каждого человека. Наши предки сотни лет искали эликсир молодости и долголетия. Рецепт так и не был найден, но средняя продолжительность жизни человека все же увеличилась. Если в каменном веке хомо сапиенс жил в среднем 20 лет, а во времена Римской империи средняя продолжительность жизни составляла 35 лет, то сейчас она достигает 70-75 лет. С точки зрения образа жизни и среды обитания долгожители являются «более близкой к идеальной» моделью человека, к которой должны стремиться все люди. Эта семья особенно важна для современного общества, где традиционные формы воспитания ослабли, и каждый, словно набираясь здоровья, почти забывает опыт человечества и погружается в водоворот жизни, состоящей в основном из бурных страстей, эгоизма, эгоизм и другие. Многие люди совершают ошибку, что если они не вернутся «ближе к природе», человек не сможет долго жить, не болея и не старея. Но каким должен быть этот шаг назад? Качели на деревьях? Или жить в пещере и носить кожу? Или, может быть, шаг назад, бревенчатый домик без электричества и воды? Но правда в том, что условия, в которых мы растем и живем, для нас естественны, и мы с радостью пользуемся благами цивилизации.

Обзор литературы

На проблему личностного развития педагогов в отечественной педагогике и психологии обратили внимание достаточно давно. Ученые утверждают, что личностное развитие является важной составляющей в жизни любого человека и особенно педагога. В. А. Сухомлинский считал, что профессиональный



педагог становится мастером своего дела на воспитании себя и собственных чувств. И основой профессионализма педагога полагал развитие в себе основных человеческих качеств – справедливости, сердечности, доброты, скромности, правдивости, душевности. Эти качества нужно не просто демонстрировать как культурный человек, а нужно быть им.

Для достижения педагогических высот, как качества образования, А. С. Макаренко утверждал, что учитель должен обладать «оптимистической гипотезой», уметь видеть достоинства в детях и предполагать лучшее. В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев определяют способность человека к самостоятельному развитию фундаментальной способности, это то, что определяет человека подлинным субъектом своей жизни. М. А. Щукина в обзоре концепций отмечает, что развитие личности должно стать особым режимом жизни, как способ деятельности, как стратегия жизни или жизненная ориентация любого человека на протяжении всей жизни. С. Г. Вершловский рассуждал о непрерывном образовании взрослых, профессиональном педагогическом становлении и эффективном развитии педагога. Э. В. Ильенков считал гуманистическую идею как саму цель образования, которая «Позволит вывести каждого человека в его индивидуальном развитии на передний край человеческой культуры, на границу познанного и непознанного, сделанного и несделанного». Он считал, что основной результат гуманизации образования – это повышение ответственности за свои действия и их последствия. Очень важно постоянно совершенствоваться и каждый раз переходить на новый уровень личностного развития: овладения культурой, изменения отношения к миру, к детям, другим людям и к себе. Данный подход строится на позициях концепции К. Роджерса и основан на принципах самораскрытия личности, уникального стиль обучения каждого человека, предельной активизации роли человека в построении своей жизни, свободы выбора. А. Маслоу делал акценты на потребностях, интересах личности, самоактуализации. С данной точки зрения педагог рассматривается как создатель определенной атмосферы, при которой обучающиеся ощущают внимательное и поддерживающее окружение, проявляет такие качества как честность, доброта, великодушие, любовь. Р. Бернс углубленно раскрывает гуманистический подход в воспитательно-образовательном процессе. Автор делает акцент на здоровом самосознании личности педагога, стремящейся к знаниям, верящий в свои силы и возможности детей. Р. Бернс подчеркивает значение личности педагога как воспитателя, который тесно соприкасается



своей я-концепцией к внутреннему миру детей и формирует здоровое самосознание у подрастающего поколения. Поэтому важно, чтобы педагоги понимали особенности своей я-концепции.

Методология (материалы и методы)

Современный человек хочет прожить долгую жизнь и пользоваться всеми благами цивилизации. Как это сделать? Что вы должны есть и какой образ жизни вы должны вести для долгой жизни? На протяжении многих веков люди пытаются найти ответы на самые животрепещущие для всех вопросы. Воздух, которым мы дышим, или долгожители Абхазии. Абхазия – уникальная природная зона с интенсивным лечебным действием. Одной из причин интенсивного выздоровления является состав воздуха приморской Абхазии и реакция организма на компоненты вдыхаемого воздуха. Еще одно сокровище Абхазии – воздух. Он богат отрицательно заряженными ионами, морскими солями, кислородом (41%) (для сравнения, содержание кислорода в Москве всего 8%!). Воздух жилых помещений насыщен положительными ионами, но катастрофически не хватает целебных отрицательных ионов. Так, если количество отрицательных ионов в горах Абхазии составляет около 20 000 на 1 куб. посмотрите на воздух, у нас в лесах 3000, а то 10-20 из них в помещении. Но воздух, лишенный ионов, подобен пище без минералов и потому вызывает дегенеративные изменения во многих внутренних органах – сердце, легких, печени, почках, сосудах.

Столь активное влияние внешней среды во многом объясняет феномен долгожительства в Абхазии. Если в целом по Советскому Союзу на миллион жителей приходится 100 долгожителей (старше 100 лет), то в Абхазии с населением 215 000 человек (перепись 2003 г.) их число составляет около 250 человек. В общем, 42 процента всего населения. население нашей планеты проживает на Кавказе, которому сто и более лет. Правильное дыхание. Правильное дыхание улучшает самочувствие. Частота дыхания, глубина вдоха и выдоха влияет на все функции организма, в том числе и на мозговую деятельность. Считается, что частое и поверхностное дыхание укорачивает жизнь. Еда для долгожителей а) рациональное питание

Некоторые диетологи считают, что продолжительность жизни можно увеличить на 150-200 лет, просто придерживаясь сбалансированного питания. Термин «рациональное питание» означает сбалансированное потребление всех необходимых веществ с пищей. Рациональное питание – это не только сытость тела. (Желудок легко обмануть - он говорит "спасибо" старой обуви, сваренной



до мягкости и приправленной каким-то соусом). Это пища, которая содержит все необходимые для организма вещества. Если продукты, которые человек ежедневно употребляет в пищу, неудовлетворительны по пищевой ценности (особенно крахмалистое, сладкое, острое и жареное), это отрицательно скажется на самочувствии человека.

Пища долгожителей должна содержать мало холестерина, все витамины в высокой концентрации, обогащена природными антиоксидантами. Этого можно достичь за счет относительно низкого потребления жиров, оптимального соотношения полиненасыщенных и насыщенных жирных кислот и высокого потребления витаминов и минералов. б) Минералы Здоровье человека, существование всех живых организмов зависит от различных минералов. Они участвуют во всех процессах, происходящих в органах и тканях. Микроэлементы в основном являются катализаторами биохимических реакций. По шутливой фразе специалистов, катализаторы действуют на организм, как чаевые официанту. Недостаток микроэлементов в составе некоторых витаминов и гормонов вызывает серьезные нарушения в работе нервной и эндокринной систем. Минералы, входящие в состав организма, постоянно расходуются. Одним из источников их пополнения является почва, ведь в организм человека они попадают с продуктами растительного и животного происхождения и водой. Для долголетия необходимы 17 основных минералов: кальций, фосфор, железо, кобальт, цинк, медь, мышьяк, ванадий, поваренная соль, калий, йод, кремний, бор, магний, алюминий, фтор и сера. в) Волшебная сила витаминов Витамины необходимы для продления молодости. По мнению диетологов, преждевременное старение вызывается недостатком в рационе продуктов, содержащих необходимые организму витамины. При регулярном употреблении витаминов процесс старения можно замедлить и даже обратить вспять. Как и минералы, витамины — верные спутники долгожителя. И хотя одни витамины здесь играют ведущую роль, а другие более скромные, понятно, что все они необходимы для сохранения молодости и здоровья.

Физическая активность, работа. Рациональное питание – главный, но не единственный фактор в борьбе за продление жизни. Мышечная работа, движение и тренировки – источник молодости и здоровья. Преждевременное старение может быть вызвано мышечной слабостью. академик А.А. Микулин (1895-1985) писал: «Многие наши болезни являются причиной лени, безволия, малой двигательной активности».



Утверждение, что активная деятельность ускоряет старение, совершенно ложно, оно не имеет под собой никаких оснований. Напротив, на практике стало известно, что продолжительность жизни людей, не желающих стареть, то есть интенсивно работающих до самой старости, не уменьшается, а наоборот, увеличивается. В отличие от неживой природы все структуры живого организма не только постепенно разрушаются, но и постоянно регенерируются. Для нормального самообновления этих структур им необходима интенсивная работа. Поэтому все исключенное из действия обречено на распад и разрушение. Атрофия возникает из-за бездействия. «Ни один ленивый не достиг глубокой старости: все, кто достиг ее, вели очень активный образ жизни», — сказал Х. Хюфеланд. Есть общеизвестный общебиологический закон: старение затрагивает меньше всего и в последствии поражает тот орган, который больше всего работает. Изучение образа жизни, особенностей и особенностей некоторых долгожителей дает нам основание говорить о том, что долгожители были выходцами из деревень и всю жизнь занимались физическим трудом. Мышечная вялость – первый признак старения. Для поддержания тонуса нужна регулярная и равномерная нагрузка. Но следует учитывать, что малоподвижность так же вредна для мышц, как и чрезмерное напряжение. возраст медицинский долголетие мозг.

Дополнительные факторы. В сложный комплекс социальных и биологических факторов, влияющих на долголетие человека, входят географическая среда, наследственность, перенесенные заболевания, взаимоотношения в семье и обществе и ряд других факторов. Отдельные факторы этого комплекса тесно связаны и взаимосвязаны, но их характер и значение могут быть различны в разных странах или регионах земного шара. Профессор Г.Д. Бердышев считает, что способность к долгой жизни передается по наследству. По его расчетам, 60 % средней продолжительности жизни предопределено при рождении, а остальные 40 % зависят от обстоятельств и условий жизни, но очень важно, правильный образ жизни – это генетическая программа, компенсирующая ее недостатки. Существует мнение, что благоприятный климат является непременным условием долгой жизни. Сторонники этой точки зрения утверждают, что долгожители встречаются только среди горцев и что их жизнь продлевается за счет горного климата (избыток кислорода, ультрафиолетовые лучи). В какой-то степени это правда. Горный климат способствует долголетию, но если бы дело было только в климате, то все жители гор были бы долгожителями.



Результаты и их описание

Таким образом, исходя из основных принципов и направлений гуманистического подхода, мы можем предложить содержание курсов повышения квалификации, где формирование стремлений педагога к профессиональному самосовершенствованию заключается в трех основных смысловых направлениях: социальное направление развития личности педагога, гуманистическое направление развития личности педагога, диалектическое направление развития личности педагога. Такое психолого-педагогическое направление в подготовке педагогов к личностному развитию в рамках курсов повышения квалификации возможно представить в следующей схеме. Это основные направления, которые поспособствуют развитию и совершенствованию личности педагога. Данную работу возможно осуществлять на специально подготовленных мероприятиях – в рамках повышения квалификации работников образования (как психологопедагогическая подготовка педагогов) на модульных курсах. Практическим продуктом становится предложения в содержание курсов повышения квалификации в системе дополнительного профессионального образования. Реализуя программу адресной помощи Муниципальному общеобразовательному учреждению «Основная общеобразовательная школа № 4» Кыштымского городского округа Челябинской области, как школе, функционирующей в неблагоприятных социальных условиях, мы уделили особое внимание психологическим аспектам обеспечения педагогической деятельности. Была определена тема региональной инновационной площадки, как психолого-педагогические условия формирования положительной я-концепции у обучающихся школы, находящейся в неблагоприятном социальном контексте.

Данное противоречие сформулировало следующую проблему развития положительной я-концепции у педагогов. Для эффективной работы школы над темой региональной инновационной площадки нам нужно было развить следующие качества.

1. Стремление к максимальной гибкости и легкости к восприятию нового.
2. Способность к эмпатии в свободном общении, сензитивность к потребностям обучающихся, понимание природы детей.
3. Толерантное отношение к жизни, понимание социальных закономерностей, закономерностей в политических изменениях.



4. Развитие позитивных установок на педагогическую деятельность и восприятие обучающихся.

5. Владение стилем легкого, неформального, более естественного общения, теплого и доброго общения с обучающимися; предпочтение активным методам и приемам на уроках.

6. Развитие эмоциональной уравновешенности, уверенности в себе, жизнерадостность.

7. Желание самосовершенствоваться, стимулировать себя к познанию; осознание необходимости постоянного продвижения, целеустремления. Иными словами, деятельность педагога будет эффективной, если скорректировать внутренние установки в более положительном направлении. Для более точного понимания состояния педагогов и готовности к эффективной работе в рамках инновации мы провели тест «Какой я учитель?» на основе материалов из книги: Бернс Р. «Развитие я-концепции и воспитание».

Таблица 1

№	Критерий	Уровни	%
1.	Правильное понимание себя и окружающих	Высокий уровень я-концепции	30
2.	Присутствует интерес и понимание к внутреннему миру	Средний уровень я-концепции	50
3.	Отсутствует интерес, проявляется негативизм	Низкий уровень я-концепции	20

Таблица 2

№	Критерий	Уровни	%
1.	Правильное понимание себя и окружающих	Высокий уровень я-концепции	50
2.	Присутствует интерес и понимание к внутреннему миру	Средний уровень я-концепции	50
3.	Отсутствует интерес, проявляется негативизм	Низкий уровень я-концепции	0

По результатам качественного и количественно анализа подтвердились следующие результаты об отношении педагогов к себе и окружающим. В



большем процентном соотношении определились следующие результаты. 1. Правильное понимание себя и окружающих – педагоги правильно понимают требования к учителю и работают в основном согласно им, считают себя способным изменяться, работать над собой, уверенными в себе, видят причины затруднений обучающихся в основном в качестве обучения, интересуются не только знаниями предмета у ученика, но и личностью детей, стремятся сделать учение интересным и значимым для учеников. 2. Присутствует интерес и понимание к внутреннему миру – проявляются, но редко, профессиональные качества, такие как терпимость, интерес к внутреннему миру ребенка, стремление изменяться самому. 3. Отсутствует интерес, проявляется негативизм – многое в профессиональном труде учителя понимаете не совсем верно. Следует чаще задавать себе и выявлять проблемы профессионального роста, заниматься решением. Данные результаты свидетельствуют о необходимости формирования позитивной я-концепции у 20% педагогов и повышать интерес к познанию у 50% педагогов. Была составлена и проведена психолого-педагогическая программа «Развитие позитивной я-концепции у педагогов». Цель: развитие позитивной я-концепции у педагогов. Задачи: 1) провести психологическую диагностику на определение я-концепции у педагогов; 2) провести занятия, направленные на знакомства с теориями я-концепции; 3) провести упражнения, формирующие положительную я-концепцию. 4) провести повторную диагностику на определение я-концепции у педагогов. Прделана работа, включающая в себя серию лекций, семинаров, упражнений и тренингов, направленных: 1) на включения педагогов в процесс познания себя; 2) активизацию творческого потенциала педагогов; 3) формирование позитивных установок; 4) осознание своего реального и идеального «Я», отношения к себе, своих сильных и слабых сторон; 5) развитие навыков самоутверждения, уверенности, асертивного поведения; 6) развитие навыков эмпатии, активного слушания; 7) расширение понимания социальных ролей 8) повышение стрессоустойчивости; 9) обучение приемам расслабления; 10) осознание уникальности своей личности и уникальности личности других. Мы пришли к следующим результатам: 1) повысилось самоуважение, аутосимпатия, самопонимание; 2) повысилось удовлетворенность работой и своей жизнью; 3) приобрелись навыки рефлексии; 4) повысилась адекватность и объективность суждений к современной социальной ситуации развития, положительное отношение к детям и другим людям; 5) повысилась устойчивость психоэмоционального



состояния, педагоги проявляют больше спокойных реакций. Применялись методы арт-терапии, когнитивной терапии, эмоционально-рациональной терапии. Как мы можем видеть, у педагогов произошло явные изменения в осознании, переосмысление себя, своих установок и взглядов на происходящее в более положительном направлении. Как мы можем видеть из результатов, после проведения программы педагоги с негативным отношением к жизни перешли на уровень заинтересованности к внутреннему миру, понимания себя и окружающих. Вывод: психолого-педагогическая программа развития позитивной я-концепции у педагогов способствует позитивному восприятию учителями обучающихся и самого себя, а также способствует личностному развитию педагогов, что является одним из важнейших факторов эффективности работы. Формировать я-концепцию ученика может тот педагог, у которого выработана собственная положительная объективная я-концепция.

Заключение

Личностное развитие является достаточно долгим и сложным процессом. Для того чтобы добиться успеха в своей профессиональной деятельности или вообще в личной жизни, необходимо постоянно развиваться и посвящать этому много времени. От этого зависит не только профессиональная эффективность, но и удовлетворенность человека собственной жизнью. Гуманистическая идея становится центральной на современном этапе развития образования. Гуманистическая педагогическая традиция сохраняется в передовом опыте современных педагогов и психологов. Ученые считают, что личности нужно постоянно развиваться и ориентироваться на будущее; личность целостна и имеет систему потенциалов, которые нужно раскрыть; личность свободна и самостоятельна. «Каждый человек уникален и неповторим» – это девиз и главное правило гуманистической концепции.

Методологической основой психолого-педагогического подхода к проблеме личностного развития педагогов в системе повышения квалификации стали идеи К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Бернса. Основными аспектами становятся социальное направление развития личности педагога, гуманистическое направление развития личности педагога, диалектическое направление развития личности педагога. Это основные направления, которые способствуют развитию и совершенствованию личности педагога. Проведенное психолого-педагогическое исследование показало, что предлагаемый вариант психолого-педагогического сопровождения педагогов способствует личностному развитию педагогов и может являться примером



для содержания курсов повышения квалификации и другим линиям работы с педагогами в системе дополнительного образования. Сформулированные психолого-педагогические аспекты в личностном развитии педагога позволяют выстроить содержание профессионального обучения адекватно целям современных нормативно-правовых требований, тенденциям общественного развития. Таким образом, можно сделать вывод, что психолого-педагогический подход к проблеме личностного развития педагогов в системе повышения квалификации является актуальным, обеспечивает развитие личностных качеств и способствует повышению эффективной профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Педагогика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / П. И. Пидкасистый, В. А. Мижеринов, Т. А. Юзефовичус ; под ред. П. И. Пидкасистого. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2014. – 624 с. – Текст : непосредственный.
2. Уварина, Н. В. К самоактуализации через самообразование / Н. В. Уварина, О. А. Шумакова. – Текст : непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2004. – № 24. – С. 210–213.
3. Леонтьев, А. Н. Личность: человек в мире и мир в человеке / А. Н. Леонтьев. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С. 11–21.
4. Бернс, Р. Развитие я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Москва : Прогресс, 1986. – С. 302–333. – Текст : непосредственный.
5. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал / Л. М. Митина. – Москва, 1994. – С. 20. – Текст : непосредственный.
6. Попов, Е. Б. Гуманистическая педагогика: история, реальность, перспективы / Е. Б. Попов. – Санкт-Петербург : Экспресс, 2005. – Текст : непосредственный.
7. Худотеплова, Е. Н. Личностный рост педагога как основа профессионального мастерства педагогов третьего тысячелетия / Е. Н. Худотеплова. – Текст : электронный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.). Т. I. – Пермь : Меркурий, 2011. – С. 50–52. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/17/502/> (дата обращения: 20.12.2019).



8. Ильясов, Д. Ф. Психолого-педагогическое обеспечение профессиональной деятельности учителя: актуальные теории и концепции : учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Д. Ф. Ильясов, В. Н. Кеспииков, Е. А. Селиванова и др. – Москва : ВЛАДОС, 2013. – 336 с. – Текст : непосредственный.

9. Зицер, Д. Гуманистический подход / Д. Зицер. – Текст: непосредственный // Практическая педагогика: азбука НО. – Санкт-Петербург : Просвещение, 2007. – 287 с.

10. Агеева, И. А. Успешный учитель / И. А. Агеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 208 с. – Текст : непосредственный.

11. Белухин, Д. А. Основы личностно ориентированной педагогики : курс лекций. Ч. 1 / Д. А. Белухин. – Москва, 1996. – С. 292–294. – Текст : непосредственный.

12. Гуддинг, Д. Мироззрение / Д. Гуддинг. – Ярославль : ТФ «Норд», 2001. – 384 с. – Текст : непосредственный.

13. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. – Москва : Академия, 2002. – 256 с. – Текст : непосредственный.

14. Маркова, А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – Москва, 1993. – С. 24. – Текст : непосредственный.

15. Столяренко, Л. Д. Идеи гуманистической педагогики : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – Текст : непосредственный // Педагогика в вопросах и ответах. – Проспект, 2015. – С. 57–60.

16. Уварина, Н. В. К самоактуализации через самообразование / Н. В. Уварина, О. А. Шумакова. – Текст : непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2004. – № 24. – С. 210–213.

Интернет-сайты

1. <https://www.dissercat.uz>
2. <https://www.psyh.uz>
3. <https://www.works.doklad.ru>