

А. П. Маршалкин
Г. К. Труфанова
Е. В. Хлыстова
Екатеринбург, Россия

A. P. Marshalkin
G. K. Trufanova
E. V. Khlystova
Ekaterinburg, Russia

**АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ
С ПРОЯВЛЕНИЯМИ
АЛЕКСИТИМИИ
И АГРЕССИИ У ПЕДАГОГОВ
СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**ANALYSIS OF THE
CORRELATION BETWEEN
EMOTIONAL BURNOUT
AND MANIFESTATIONS
OF ALEXITHYMI
AND AGGRESSION AMONG
SPECIAL EDUCATION
TEACHERS**

Аннотация. Статья посвящена исследованию проявлений синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования и его взаимосвязи с алекситимией и различными формами агрессии. Эти феномены изучаются как угроза психологической безопасности образовательного пространства специальных (коррекционных) образовательных организаций. Представлен теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания, дифференцированы факторы риска его возникновения у педагогов специальных (коррекционных) образовательных организаций. Описаны результаты экспериментального изучения проявлений эмоционального выгорания и взаимосвязи его показателей с алекситимией и агрессивностью. Эмпирическое исследование проведено с помощью валидных методик (Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; Опросник состояния агрессии Басса — Дарки; Торонтская алекситимическая шкала) и методов ма-

Abstract. The article studies the manifestations of emotional burnout syndrome of teachers of the special education system and its correlation with alexithymia and various forms of aggression. These phenomena are treated as a threat to the psychological safety of the educational space of special (rehabilitation) education organizations. The authors carry out a theoretical analysis of the emotional burnout syndrome and differentiate the risk factors of its emergence among special education teachers. The study describes the results of an experimental exploration of the manifestations of emotional burnout and the correlation of its performance with alexithymia and aggression. The empirical study was conducted using valid methods (Diagnostics of the Burnout Level by V.V. Boyko; the Bass-Dark Aggression Status Questionnaire; the Toronto Alexithymia Scale) and methods of mathematical statistics (Spearman's Rank Correlation method; Mann-Whitney U-test.). The manifestations of emotional burnout at a sufficiently high level were found in

тематической статистики (метода ранговой корреляции Спирмена; U-критерия Манна — Уитни). Обнаружено проявление эмоционального выгорания на достаточно высоком уровне более чем у половины респондентов — педагогов специальной (коррекционной) образовательной организации. Представлены данные о наличии взаимосвязи его симптомов с различными формами агрессии и алекситимией как признаком невроtizации и предрасположенности к психосоматическим расстройствам. Проанализированы особенности проявления синдрома эмоционального выгорания в зависимости от стажа и возраста педагогов. Полученные данные имеют большое значение для оценки психологической безопасности образовательного пространства и поиска методов преодоления имеющихся рисков.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания; эмоциональное выгорание; педагогическая психология; алекситимия; агрессивность; агрессивное поведение; психологическая безопасность; безопасность образовательной среды; педагоги специального образования.

Сведения об авторе: Маршалкин Александр Павлович, кандидат медицинских наук, доцент.

Место работы: доцент кафедры логопедии и клиники дизонтогенеза, Институт специального образования, Уральский государственный педагогический университет.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 125.

E-mail: marshalap@rambler.ru.

Сведения об авторе: Труфанова Галина Константиновна.

more than half of the respondents — teachers of a special (rehabilitation) education institution. The authors provide data about the correlation of its symptoms with various forms of aggression and alexithymia as a sign of neuroticism and predisposition to psychosomatic disorders. The study analyzes the specific features of the manifestations of the syndrome of emotional burnout depending on the length of service and the age of the teachers. The data obtained are of great importance for assessment of the psychological safety of educational space and the search for methods to overcome the existing risks.

Keywords: emotional burnout syndrome; emotional burnout; pedagogical psychology; alexithymia; aggression; aggressive behavior; psychological security; educational environment security; special education teachers.

About the author: Marshalkin Aleksandr Pavlovich, Candidate of Medicine, Associate Professor.

Place of employment: Associate Professor of Department of Logopedics and Clinics of Dysontogenesis, Institute of Special Education, Ural State Pedagogical University.

Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 125.

About the author: Trufanova Galina Konstantinovna.

Место работы: старший преподаватель, кафедры специальной педагогики и специальной психологии, Институт специального образования, Уральский государственный педагогический университет.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 125.

E-mail: ya.trufanova-galina@yandex.ru.

Сведения об авторе: Хлыстова Елена Викторовна, кандидат психологических наук, доцент.

Место работы: доцент кафедры специальной педагогики и специальной психологии, Институт специального образования, Уральский государственный педагогический университет.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 125.

E-mail: Duslem6704@mail.ru.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) работников образования — проблема, которая последнее время все чаще привлекает внимание специалистов [2; 4; 7; 8; 9]. Буквально последние десять лет отмечается существенное увеличение количества психосоматических заболеваний, а также случаев немотивированной агрессии учителей, что может рассматриваться как одно из проявлений этого феномена [2].

Научный интерес к СЭВ как клиническому и социально-психологическому явлению возник более сорока лет назад. Впервые в литературе он упомянут в 1974 г., когда американский психиатр Г. Фрейденбергер описал признаки истощения энергии и перегруженности проблемами других людей у своих коллег и самого себя в период работы в альтернативной службе медицинской помощи [10].

Place of employment: Senior Lecturer of Department of Special Pedagogy and Special Psychology, Institute of Special Education, Ural State Pedagogical University.

About the author: Khlystova Elena Viktorovna, Candidate of Psychology, Associate Professor.

Place of employment: Associate Professor of Department of Special Pedagogy and Special Psychology, Institute of Special Education, Ural State Pedagogical University.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 125.

Через шесть лет, в 1980 г., К. Чернисс (С. Cherniss) определил СЭВ как потерю мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства, неудовлетворенность, реализующуюся в эмоциональном истощении, совокупности физических, эмоциональных и познавательных симптомов, которые испытывает профессионал, неспособный справиться со стрессом, вызванным ограничениями, касающимися его цели и личной карьеры [8]. Уже к концу восьмидесяти-

десятих годов становится ясным, что СЭВ характерен для лиц помогающих профессий и причиной его являются особенности организации труда. Так, с позиций профессиональной эффективности рассматривает этот феномен К. Маслач (С. Maslach). Синдром трактуется как результат профессиональных проблем, а не расстройство психиатрического свойства [13; 14].

А. М. Салогуб, анализируя подход исследователей А. Ленгле и В. Франкл (A. Längle, V. Frankl), определяет СЭВ как особую форму экзистенциального вакуума, в которой доминирует картина истощения. Зарубежными авторами были выделены три дополнительных проявления этого синдрома: деперсонализация (в виде дегуманизации); переживание собственной неэффективности; витальная нестабильность [10].

Аффективный класс симптомов СЭВ, согласно признанной классификации (авторы — W. Schaufeli и D. Enzmann), определяется как депрессия, мрачное настроение, чувство тревоги. В общении эти состояния, по мнению исследователей, могут проявляться как раздражительность, черствость, склонность к вспышкам агрессии [15]. Безусловно, эти эмоциональные реакции могут стать угрозой психологической безопасности образовательного пространства и определяются как профессиональная деструкция [2; 9].

Отечественные ученые обратили внимание на проблему эмоционального выгорания в середине 90-х гг. (Н. Е. Водопьянова, В. Е. Орел, В. В. Бойко и др.) [1; 3; 6].

По мнению Н. Е. Водопьяновой, данный феномен представляет собой состояние, возникающее вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности, которое можно рассматривать в аспекте личностной деформации [3]. То есть, по мнению автора, выгорание представляет собой длительный, «растянутый» во времени рабочий стресс.

С точки зрения стрессовой реакции рассматривает СЭВ и В. В. Бойко [1]. Опираясь на концепцию адаптационного синдрома Г. Селье, он определяет СЭВ как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия и дифференцирует три его стадии:

1) стадия напряжения (тревоги) определяется дестабилизирующей обстановкой, повышением ответственности. Характеризуется эта стадия переживаниями психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенностью собой, ощущением «загнанности в клетку» и тревогой;

2) стадия резистенции (сопротивления) предполагает проявление

ние таких симптомов, как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций и редукция профессиональных обязанностей;

3) стадия истощения проявляется в снижении эмоционального тонуса, оскудении ресурсов, возникающем из-за сильного сопротивления [1].

Анализ концепций, объясняющих СЭВ, позволяет предположить, что эта проблема находится на стыке психологии труда и клинической психологии. Отдельные проявления синдрома могут быть связаны как с профессиональной редукцией, так и с невротическими симптомами, в качестве которых наиболее близким к СЭВ является алекситимия. В исследованиях она определяется как эмоциональное нарушение, выражающееся в снижении способности к опознаванию и вербализации собственных эмоций. Алекситимия рассматривается в структуре невротической симптоматики и как фактор риска развития психосоматических заболеваний. Чем меньше эмоция осознается и выражается в виде конкретной экспрессивной реакции, тем сильнее проявляются ее вегетативные компоненты, расстройства в работе органа или системы [5].

Все рассмотренные выше проявления СЭВ, безусловно,

снижают профессиональную эффективность и являются факторами риска для соматического благополучия педагога, оказывают влияние на психологическую безопасность образовательного пространства в целом [2; 11].

Анализ условий профессиональной деятельности педагогов системы специального образования позволяет дифференцировать дополнительные факторы, усугубляющие риск возникновения СЭВ [4]. К ним следует отнести три основных невротогенных фактора: работу без выходных, существенное изменение контингента обучающихся и отсроченный результат деятельности.

Чрезмерная рабочая нагрузка связана с постоянно меняющимися требованиями к организации и осуществлению учебного процесса, что значительно усиливает непрерывное психоэмоциональное напряжение как непосредственно при учебно-воспитательной работе, так и во внерабочее время, генерируя стойкие переживания дефицита времени, собственных возможностей и риска невыполнения порой неоднозначных и двусмысленных требований к работе. Кроме того, внедрение инклюзивного обучения нередко на законодательном уровне требует проведения консультаций и открытых мероприятий для педагогов общеобразовательных организаций, не имею-

щих специальных знаний и опыта работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В связи с этим многие специальные (коррекционные) образовательные организации становятся ресурсными информационно-консультативными центрами. Подобная работа требует дополнительной напряженной подготовки, особенно с учетом публичности обсуждения деятельности коррекционных педагогов, вследствие чего формируется синдром «распахнутой двери».

Особо необходимо отметить, что в настоящее время отмечается тенденция к увеличению числа обучающихся, имеющих множественные (сочетанные) нарушения психофизического развития, в том числе и детей с текущими заболеваниями ЦНС. «Утяжеление» контингента определяет необходимость постоянного поиска и накопления новых знаний в области смежных с дефектологией дисциплин. Все это значительно усиливает психоэмоциональное напряжение педагога, исчерпывая до предела эмоционально-энергетический ресурс не только в процессе проведения занятий, но и при планировании и подготовке следующих.

Низкий уровень обучаемости детей с ОВЗ приводит к постоянным переживаниям противоречий между затраченными усилиями и полученным результатом, что на

фоне высокой стрессогенности резко снижает самооценку педагога, вызывая сомнения в эффективности собственной деятельности и, в конечном счете, профпригодности.

Вышесказанное определяет потребность в более детальном изучении проявлений СЭВ у педагогов системы специального образования, исследовании взаимосвязи его уровня и других психологических феноменов (алекситимии и агрессии), представляющих угрозу для психологической безопасности образовательного пространства и здоровья педагогов. Представляет интерес анализ дополнительных факторов возникновения эмоционального выгорания, например возраста и стажа педагогов. Это и стало основной целью экспериментального исследования.

Диагностическая работа была реализована в сентябре 2017 г. на базе государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 9, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

Выборку респондентов составили 34 педагога, из них 32 женщины и 2 мужчины в возрасте от 23 до 69 лет. Для исследования были отобраны следующие методики: Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко,

Опросник состояния агрессии Басса — Дарки, Торонтская алекситимическая шкала (TAS) и анкета, в которой фиксировались данные о возрасте, стаже работы, нагрузке (количестве рабочих часов в неделю) и оценки удовлетворенности своей профессиональной деятельностью, своего эмоционального и физического комфорта.

Анализ показателей эмоционального выгорания у респондентов свидетельствует о преобладании фазы резистенции. Она оказалась сформированной у 54,3 % опрошенных. Следует напомнить, что в рамках этой фазы выражены такие симптомы, как редукция профессиональных обязанностей, неадекватное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций. Как способ психологической защиты данное состояние можно интерпретировать следующим образом: со стрессом становится справляться все сложнее и сложнее, ресурсы исчерпываются, снижается волевой компонент. Профессионал ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «Хочу или не хочу»: сочту нужным — уделю внимание профессиональной задаче или партнеру. При этом человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако

партнер по общению или наблюдатель фиксирует иное: эмоциональную черствость, неучитываемость, равнодушие. У педагогов специальной (коррекционной) образовательной организации это происходит в первую очередь потому, что скорость увеличения и изменения требований превышает возможности подстраиваться под эти изменения.

На втором месте по распространенности оказалась фаза истощения, которую продемонстрировали 38 % респондентов. Для них характерно падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

Напомним, что исследование проводилось в сентябре, следовательно, уже в начале учебного года у 38 % педагогов профессиональные и физиологические ресурсы находятся в дефиците крайней степени. Это проявляется в эмоциональной отстраненности и психосоматических и психовегетативных нарушениях.

Исследование алекситимического радикала позволило обнаружить выраженность алекситимического типа у 26,5 % респондентов (показатели от 74 до 93 баллов). То есть у этой подгруппы присутствует явное снижение способности к распознаванию, дифференцированию и выражению

эмоциональных переживаний и телесных ощущений, а также низка чувствительность в отношении других людей и эмоциональная вовлеченность в быденной и профессиональной жизни.

38 % респондентов составили группу риска (от 63 до 73 баллов), что предполагает частичное исключение эмоций из профессиональной деятельности как психологическую защиту, помогающую сохранить эмоциональный ресурс.

Очевидно, что больше половины опрошенных педагогов специального образования испытывают эмоциональный дефицит, для них характерно снижение или исключение возможности осознавать собственную эмоциональную продукцию, неспособность делиться своими чувствами с коллегами или определять эмоциональные состояния обучающихся, что, безусловно, обедняет профессиональную коммуникацию, становится фактором риска возникновения патологических форм эмоционального реагирования как со стороны педагогов, так и со стороны обучающихся.

Оценка показателей агрессивности продемонстрировала преобладание у респондентов косвенной агрессии (52,9 %). У 50 % педагогов в умеренной степени обнаружен негативизм и раздражительность. Чувство вины имеет умеренную выраженность с

тенденцией к высокой у 59 % респондентов, а 26,5 % опрошенных продемонстрировали повышенное чувство вины.

Взаимосвязь между показателями СЭВ, алекситимии и агрессивности была исследована с помощью метода ранговой корреляции Спирмена. В результате были получены следующие данные.

1. Проявления фазы истощения СЭВ имеют прямую, статистически достоверную связь с алекситимией ($k = 0,43$ при $p = 0,01$). Несмотря на относительно небольшой процент респондентов, продемонстрировавших эту фазу (38 %), очевидна высокая степень риска значительной профессиональной деформации и угрозы психосоматических расстройств у этой подгруппы педагогов. При этом симптомы истощения и алекситимии подкрепляют друг друга, образуя порочный круг.

2. Показатели фазы истощения и резистенции СЭВ имеют положительную корреляцию с проявлениями косвенной агрессии, раздражительностью и обидчивостью ($k = 0,38$ при $p = 0,05$ и $k = 0,43$ при $p = 0,01$). То есть уже на второй фазе симптома повышается вероятность агрессивных реакций в профессиональной и личностной коммуникации.

3. Обнаружена статистически достоверная связь между показателями алекситимии и такими формами агрессии, как раздражи-

тельность и обида ($k = 0,51$ при $p = 0,001$). Можно предположить, что данные формы агрессии включаются в невротическую симптоматику, существенно снижая профессиональное и личностное благополучие педагогов.

Анализ взаимосвязи между проявлениями СЭВ, алекситимии, различных форм агрессии и такими переменными, как стаж и возраст педагогов, позволил получить следующие результаты.

1. Проявления фазы резистентности СЭВ имеют обратную взаимосвязь с возрастом и стажем. Чем старше педагог, тем меньше выражена фаза резистентности.

2. Алекситимия у педагогов со стажем более 10 лет имеет прямую связь с негативизмом и враждебностью.

3. Физическая агрессия имеет отрицательную корреляцию с возрастом и стажем. У педагогов с большим стажем уровень физической агрессии низкий по сравнению с более молодыми педагогами.

Для подтверждения обнаруженных тенденций был проведен дополнительный анализ достоверности различий исследуемых показателей у педагогов разных возрастных групп и с различным стажем. Вся выборка была разделена на подгруппы по этим показателям. Для решения экспериментальной задачи использовался

U-критерий Манна — Уитни. Обнаружены данные, достоверно демонстрирующие предрасположенность к СЭВ у педагогов в возрастном диапазоне от 30 до 50 лет со стажем работы от 10 до 30 лет ($U_{\text{экп.}} = 16 < U_{\text{кр}} = 33$). Интересно, что не только молодые (младше 30) педагоги, но и специалисты старше 50 лет в меньшей степени предрасположены к СЭВ. Пик вегетативных нарушений приходится на возраст 40—45 лет. Вероятно, эту тенденцию можно объяснить особенностями данной ступени онтогенеза, началом инволюционных изменений в организме и экзистенциальным кризисом, определяемым психологами как «Кризис середины жизни» [10; 12]. Возможно, эти возрастные симптомы является усугубляющим фактором или триггером возникновения СЭВ.

Итак, анализ экспериментальных данных позволяет выдвинуть несколько предположений.

1. Педагоги специального образования предрасположены к синдрому эмоционального выгорания и обнаруживают достаточно выраженные его проявления уже в начале учебного года.

2. Синдром эмоционального выгорания взаимосвязан с алекситимией в большей степени на стадии истощения и может быть рассмотрен как проявление невротического расстройства и угроза не только личностному, но и

соматическому благополучию педагогов.

3. Синдром эмоционального выгорания взаимосвязан с немотивированными агрессивными реакциями, патологическим эмоциональным реагированием, которые, в свою очередь, являются свидетельством профессиональной редукции и угрозой психологической безопасности образовательного пространства.

4. В большей степени к эмоциональному выгоранию предрасположены педагоги в возрасте от 30 до 50 лет со стажем от 10 до 30 лет.

Обнаруженные результаты имеют большое значение для своевременного предупреждения профессиональной редукции педагогов специального образования и обеспечения психологической безопасности образовательного пространства.

Литература

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. — СПб. : Питер, 1999. — 30 с.
2. Васюкова, А. Н. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога / А. Н. Васюкова, Л. В. Клименко // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2011. — № 18. — С. 147—151.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2008. — 29 с.
4. Гнедова, С. Б. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» у специалистов коррекционно-развивающего обучения / С. Б. Гнедова // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. — Курск : КГУ, 2007. — С. 35—38.
5. Искусных, А. Ю. Алекситимия: причины и риски возникновения расстройства / А. Ю. Искусных // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — 2015. — № 15. — С. 59—68.
6. Орёл, В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орёл // Проблемы общей и организационной психологии. — Ярославль, 1999. — С. 76—97.
7. Орёл, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орёл // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 90—101.
8. Ракицкая, А. В. Детерминация эмоционального истощения у педагогов с различными видами агрессии / А. В. Ракицкая // Психологическое сопровождение образовательного процесса : журн. — Минск, 2016. — С. 158—165.
9. Ронгинская, Т. И. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. — 2002. — Т. 23. — № 3. — С. 85—95.
10. Салогуб, А. М. Структура и содержание синдрома эмоционального выгорания в исследованиях зарубежных и отечественных ученых [Электронный ресурс] / А. М. Салогуб // Молодой ученый. — 2014. — № 5. — С. 459—461. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/64/10342/> (дата обращения: 24.12.2018).
11. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. — 1994. — Т. 6. — С. 57—63.
12. Freudenberger, H. L'Épuisement professionnel : la brûlure interne / H. Freudenberger //

Traduction de M. Pelletier. — Chicoutimi : Gaétan Morin Éditeur, 1987. — P. 190 (58).

13. Maslach, C. A. Multidimensional Theory of Burnout / C. A. Maslach // *Theories of organizational stress*. — 1998. — Vol. 68.

14. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // *Journ. of organizational behavior*. — 1981. — Vol. 2. — No 2. — P. 99.

15. Schaufeli, W. B. The burnout companion to study and practice : a critical analysis / W. B. Schaufeli, D. Enzmann. — Washington, DC : Taylor & France, 1998. — 220 p.

References

1. Boyko, V. V. Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii / V. V. Boyko. — SPb. : Piter, 1999. — 30 s.

2. Vasyukova, A. N. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya v professional'noy deyatelnosti pedagoga / A. N. Vasyukova, L. V. Klimenko // *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya*. — 2011. — № 18. — S. 147—151.

3. Vodop'yanova, N. E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika / N. E. Vodop'yanova, E. S. Starchenkova. — 2-e izd. — SPb. : Piter, 2008. — 29 s.

4. Gnedova, S. B. Osobennosti sindroma «emotsional'nogo vygoraniya» u spetsialistov korrektsionno-razvivayushchego obucheniya / S. B. Gnedova // *Problemy issledovaniya sindroma «vygoraniya» i puti ego korrektsii u spetsialistov «pomogayushchikh» professiy (v meditsinskoy, psikhologicheskoy i pedagogicheskoy praktike)* : sb. nauch. st. / pod red. V. V. Luk'yanova, S. A. Podsadnogo ; Kursk. gos. un-t. — Kursk : KGU, 2007. — S. 35—38.

5. Iskusnykh, A. Yu. Aleksitimiya: prichiny i riski vozniknoveniya rasstroystva / A. Yu. Iskusnykh // *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii*. — 2015. — № 15. — S. 59—68.

6. Orel, V. E. Issledovanie fenomena psikhicheskogo vygoraniya v otechestvennoy i zarubezhnoy psikhologii / V. E. Orel // *Pro-*

blemy obshchey i organizatsionnoy psikhologii. — Yaroslavl', 1999. — S. 76—97.

7. Orel, V. E. Fenomen «vygoraniya» v zarubezhnoy psikhologii: empiricheskie issledovaniya / V. E. Orel // *Psikhologicheskii zhurnal*. — 2001. — T. 22. — № 1. — S. 90—101.

8. Rakitskaya, A. V. Determinatsiya emotsional'nogo istoshcheniya u pedagogov s razlichnymi vidami agressii / A. V. Rakitskaya // *Psikhologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'nogo protsessa* : zhurn. — Minsk, 2016. — S. 158—165.

9. Ronginskaya, T. I. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya v sotsial'nykh professiyakh / T. I. Ronginskaya // *Psikhologicheskii zhurnal*. — 2002. — T. 23. — № 3. — S. 85—95.

10. Salogub, A. M. Struktura i sodержanie sindroma emotsional'nogo vygoraniya v issledovaniyakh zarubezhnykh i otechestvennykh uchenykh [Elektronnyy resurs] / A. M. Salogub // *Molodoy uchenyy*. — 2014. — № 5. — S. 459—461. — Rezhim dostupa: <https://moluch.ru/archive/64/10342/> (data obrabshcheniya: 24.12.2018).

11. Formanyuk, T. V. Sindrom «emotsional'nogo sgoraniya» kak pokazatel' professional'noy dezadaptatsii uchitelya / T. V. Formanyuk // *Voprosy psikhologii*. — 1994. — T. 6. — S. 57—63.

12. Freudenberg, H. L'«épuiement professionnel : la brûlure interne» / H. Freudenberg // *Traduction de M. Pelletier*. — Chicoutimi : Gaétan Morin Éditeur, 1987. — P. 190 (58).

13. Maslach, C. A. Multidimensional Theory of Burnout / C. A. Maslach // *Theories of organizational stress*. — 1998. — Vol. 68.

14. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // *Journ. of organizational behavior*. — 1981. — Vol. 2. — No 2. — P. 99.

15. Schaufeli, W. B. The burnout companion to study and practice : a critical analysis / W. B. Schaufeli, D. Enzmann. — Washington, DC : Taylor & France, 1998. — 220 p.