

Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры

Демьянчук Р.В.,

кандидат психологических наук, первый проректор, проректор по научной работе, частное образовательное учреждение высшего образования «Институт специальной педагогики и психологии» (ЧОУВО «Институт специальной педагогики и психологии»), Санкт-Петербург, Россия, rdconsult@yandex.ru

Проблемой исследования, рассматриваемой в статье, является изучение оснований и ориентиров организации и содержания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания. С помощью методики диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко обследовано 502 педагога, из них 264 – работающих в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях (средний возраст 41,06 лет), 238 – в общеобразовательных (средний возраст 39,95 лет). Проанализированы симптомы эмоционального выгорания и проявления фаз его формирования (по модели В. В. Бойко). Достоверные различия в исследуемых группах педагогов установлены по признакам переживания психотравмирующих обстоятельств, ощущения загнанности в клетку и неадекватного избирательного эмоционального реагирования, а также по параметру частоты встречаемости признаков фазы резистенции. На основе доминирования признаков сходства в проявлениях эмоционального выгорания у педагогов исследуемых групп сделан вывод о принципиальной возможности разработки единой модели психологической помощи для педагогов с признаками выгорания вне зависимости от типа или вида образовательного учреждения. Предложен ряд ориентиров организации и содержания психологической работы с педагогами, базирующихся на создании условий для их психологической поддержки и технологии психологического сопровождения, построенной на основе процессного подхода.

Ключевые слова: педагог, эмоциональное выгорание, психологическая помощь, психологическое сопровождение.

Для цитаты:

Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. № 4. С. 12-28 doi: 10.17759/psyclin.2015040402

For citation:

Demyanchuk R.V. Psychological Support for Teachers with Signs of Burnout: Base and Guidelines Reference [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaja i spetsial'naja psikhologija], 2015, vol. 4, no. 4, pp. 12-28 doi: 10.17759/psycljn.2015040402. (In Russ., abstr. in Engl.)

Противоречивая и неоднозначная проблема эмоционального выгорания вот уже несколько десятилетий вызывает интерес ученых и практиков различных профессиональных областей. Несмотря на признанную медицинскую позицию о правомерности отнесения выгорания к разделу Z 73 «Трудности, связанные с управлением собственной жизнью» Международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-10), единого взгляда на эту проблему не существует, так как специалисты придерживаются разных моделей, описывающих как механизмы, так и ключевые признаки выгорания [3]; [9]; [10]; [11]; [12].

В этой связи нам представляется целесообразным использовать термин «признаки эмоционального выгорания» применительно к педагогам, являющимся объектом нашего исследования. Тем более что мы не располагаем сведениями о наличии у них соответствующего верифицированного диагноза, а используем для выявления симптомов выгорания психологическую модель В.В. Бойко [1]. В.В. Бойко рассматривает профессиональное выгорание с позиций динамики общего адаптационного синдрома Г.Селье, выделяя три стадии развития выгорания, каждая из которых проявляется рядом симптомов:

1. фаза напряжения, включающая симптомы переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённости собой, чувства безысходности, тревоги и депрессии;
2. фаза резистентности, включающая симптомы неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей;
3. фаза истощения, включающая симптомы эмоционального дефицита, эмоциональной отстранённости, личностной отстранённости, психосоматических и вегетативных проявлений.

Согласно нашим более ранним исследованиям, педагоги имеют ряд значительно выраженных личностных черт, которые могут трактоваться в своих проявлениях как признаки выгорания, фактически таковыми не являясь, – ригидность, пессимистичность, эмоциональную лабильность, социальную интровертированность [5].

Тем не менее, педагоги как профессиональная группа, принадлежащая к категории «помогающих», несомненно, относится к группам риска по развитию

синдрома эмоционального выгорания. Более того, имеются данные о высокой частоте встречаемости у них его проявлений [3].

Несмотря на немалое количество научных работ, посвящённых особенностям проявлений и формирования эмоционального выгорания у педагогов, недостаточно разработанным остается вопрос оказания им психологической помощи, ориентированной как на психокоррекцию, так и на психопрофилактику этой проблемы.

Цель исследования

Целью исследования стал поиск оснований и ориентиров организации и содержания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания.

Выборка испытуемых

Общее число испытуемых составило 502 человека. Из них 264 педагога коррекционных образовательных учреждений (для детей с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития и умственной отсталостью); 238 педагогов общеобразовательных учреждений. Средний возраст специалистов коррекционных образовательных учреждений составил 41,06 лет, педагогов общеобразовательных – 39,95 лет ($p > 0,05$). Средний стаж специалистов коррекционных образовательных учреждений 17,82 года, педагогов общеобразовательных – 13,76 года ($p < 0,05$).

Подчеркнем, что в исследовании приняли участие специалисты как дошкольных, так и школьных образовательных учреждений различной специализации.

Стратегия формирования выборки была продиктована поиском ответа на вопрос о принципиальной возможности разработки единой модели психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания, работающим в различных условиях (актуальность чего обусловлена основными трендами реформирования отечественного образования, в частности, широким внедрением практики интеграции и инклюзии).

Методы исследования

Нами использовались следующие методы исследования:

1. экспериментально-психологический (методика диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко);
2. математико-статистические (сравнительного и корреляционного анализа);
3. эмпирический феноменологический анализ;

4. теоретическое моделирование.

Процедура исследования

Для решения задач работы нами проведено двухэтапное исследование.

На первом этапе изучались и анализировались в сравнении проявления эмоционального выгорания у педагогов, работающих в условиях специальных (коррекционных) и массовых (далее – общеобразовательных) учреждений. Психодиагностическое исследование проводилось в форме группового тестирования с использованием методики диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко, представляющей собой опросник из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал, которые отражают три основных стадии выгорания и характерные для этих стадий симптомы [1].

Второй этап исследования был посвящен поиску ориентиров организации и содержания оказания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания. Психологическая работа, направленная на оказание помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания, проводилась в форме индивидуального консультирования, а также при участии педагогических коллективов образовательных учреждений в контексте апробации модели психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов. Особое внимание было уделено феноменологическому анализу [7], ориентированному на раскрытие структуры переживаний, связанных с осознанием педагогом себя и своих психологических проблем в профессии и системе внешних отношений, позволяющему качественно оценивать динамику субъективной оценки признаков эмоционального выгорания.

Основные результаты исследования проявлений эмоционального выгорания у педагогов исследуемых групп

Результаты исследования проявлений эмоционального выгорания с использованием диагностической методики В. В. Бойко показывают, что все симптомы эмоционального выгорания (за исключением симптома эмоциональной отстраненности) более выражены у специалистов коррекционных образовательных учреждений (рис. 1).

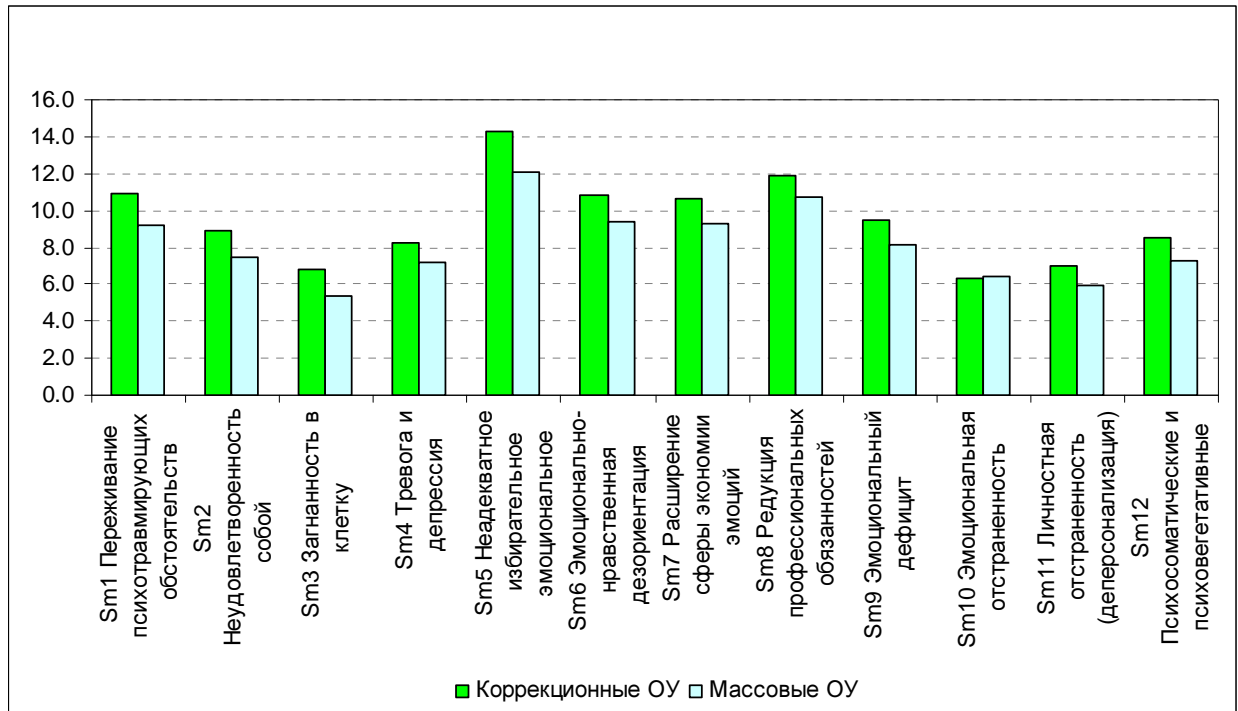


Рис. 1. Проявления эмоционального выгорания у педагогов исследуемых групп (по методике В. В. Бойко).

Однако достоверно более высокими ($p < 0,05$) оказались показатели только трех симптомов: переживания психотравмирующих обстоятельств, ощущения загнанности в клетку и неадекватного избирательного эмоционального реагирования. Важно отметить, что симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования наиболее выражен в обеих исследуемых группах. Это объясняется, прежде всего, высоким уровнем эмоциональной лабильности, характерным для личностного профиля педагогов [5], а также очевидной неспецифичностью этого симптома.

Средние значения показателей симптомов эмоционального выгорания в исследуемых группах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения проявлений симптомов эмоционального выгорания в исследуемых группах (по методике В. В. Бойко)

Симптомы эмоционального выгорания	Коррекционные ОУ	Массовые ОУ	Достоверность различий*
Переживание	10,9	9,2	0,035

психотравмирующих обстоятельств			
Неудовлетворенность собой	8,9	7,5	
Загнанность в клетку	6,8	5,3	0,057
Тревога и депрессия	8,2	7,2	
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	14,3	12,1	0,007
Эмоционально-нравственная дезориентация	10,9	9,4	
Расширение сферы экономии эмоций	10,6	9,3	
Редукция профессиональных обязанностей	11,9	10,8	
Эмоциональный дефицит	9,5	8,1	
Эмоциональная отстраненность	6,3	6,4	
Личностная отстраненность (деперсонализация)	7,0	6,0	
Психосоматические и психовегетативные нарушения	8,5	7,3	

Примечание: * указаны только достоверные различия, прочие имеют уровень достоверности $p > 0,05$.

В контексте представлений о профессиональной обусловленности эмоционального выгорания представляют интерес корреляционные связи его

признаков с показателями возраста и стажа педагогов, принявших участие в исследовании.

С показателями возраста установлено всего две значимые корреляции: положительная – между возрастом и симптомом эмоционально-нравственной дезориентации, отрицательная – между возрастом и симптомом эмоциональной отстраненности.

Со стажем профессиональной педагогической деятельности установлена только одна значимая положительная корреляция – с симптомом эмоционально-нравственной дезориентации.

Факт наличия только единичных сильных достоверных связей между признаками эмоционального выгорания, возрастом и стажем педагогов позволяет сделать вывод о более значимой роли иных способствующих его развитию факторов. Прежде всего, личностных, а также связанных с условиями и содержанием профессиональной деятельности (с психологической точки зрения, скорее, со спецификой субъективного восприятия условий и содержания профессиональной деятельности). Тем более что различий в распределении по степени сформированности каждой фазы (напряжения, сопротивления, истощения) в разных возрастных группах не установлено, что свидетельствует о том, что признаки выгорания могут быть установлены в любом возрасте и, очевидно, при любом педагогическом стаже (рис. 2).

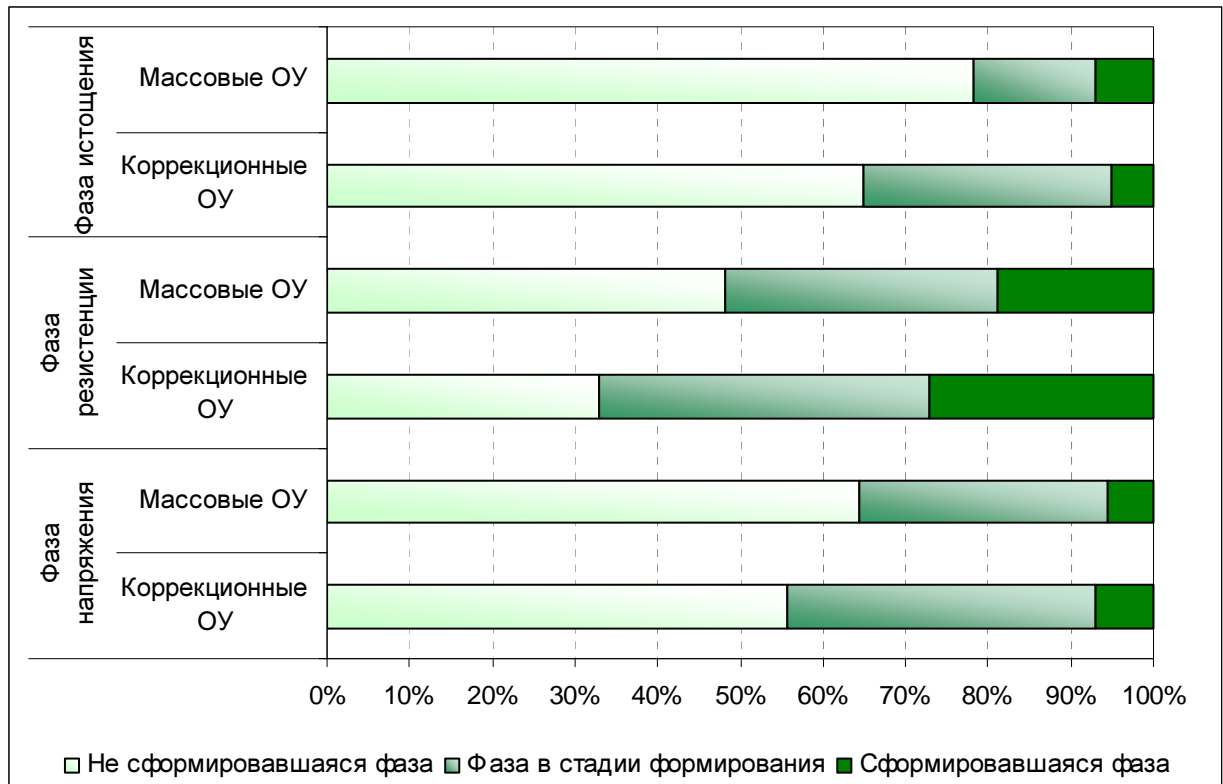


Рис.2. Выраженность фаз эмоционального выгорания у педагогов исследуемых групп (по методике В. В. Бойко)

Наличие признаков фазы напряжения, являющихся результатом мобилизации энергетического ресурса организма с целью предотвращения существенного стрессогенного влияния психотравмирующих факторов [1], установлено у 44% педагогов специальных (коррекционных) образовательных учреждений и у 36% педагогов общеобразовательных учреждений ($p=0,33$), причем сформировавшаяся фаза проявляется только в 8% и в 6% случаев, соответственно.

Признаки фазы сопротивления (резистенции), отражающей проявления механизма защиты от значительного расходования эмоционального ресурса, воспринимаемого непродуктивным [1], установлены у 68% педагогов коррекционных образовательных учреждений (на уровне сформировавшейся фазы у 28%) и у 52% педагогов общеобразовательных учреждений (на уровне сформировавшейся фазы у 19,5%). Данные различия статистически достоверны ($p=0,02$).

Признаки фазы истощения, свидетельствующие о том, что энергетического ресурса психической сферы недостаточно для обеспечения компенсаторных реакций [1], встречаются у педагогов коррекционных образовательных учреждений в 35% случаев, у педагогов общеобразовательных учреждений – в 22%. Интересен факт, что сформированная фаза отмечена как более характерная для специалистов общеобразовательных учреждений: 8% случаев против 6%. Однако делать

заклучение о том, что это является ярко выраженной тенденцией к преобладанию проявлений эмоционального истощения у педагогов массовых образовательных учреждений, обосновательно: при математико-статистическом анализе установлено, что указанные различия не являются достоверными ($p=0,07$). Тем более что некоторая степень проявлений признаков эмоционального истощения может считаться нормальным возрастным изменением [2].

Резюме по результатам эмпирического исследования признаков эмоционального выгорания

Проявления эмоционального выгорания у педагогов имеют значимую частоту встречаемости. Анализируя признаки сопоставимости симптомов и выраженности фаз эмоционального выгорания у педагогов специальных (коррекционных) образовательных учреждений и педагогов общеобразовательных учреждений, мы находим достаточно оснований, чтобы считать принципиально возможной разработку единой модели психологической помощи педагогам вне зависимости от типа и вида образовательного учреждения, в которых они осуществляют профессиональную деятельность.

Основные ориентиры организации и содержания оказания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания

На этапе поиска основных ориентиров организации и содержания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания мы предприняли попытку построения системы психологического сопровождения педагогов и ее апробации в условиях образовательных учреждений различных типов и видов с эмпирическим анализом практических возможностей психологической работы.

Основными составляющими этой системы являются организационные условия для психологической поддержки педагогов и предложенная нами технология психологического сопровождения педагогов [3]. Представляется важным подчеркнуть: актуальные возможности деятельности педагогов-психологов в условиях современного образования недостаточно благоприятны для решения индивидуально проявляющихся психологических проблем всех участников образовательного процесса, что требует своеобразного встраивания психологической помощи педагогам с признаками выгорания в общую (для образовательного учреждения) систему психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов.

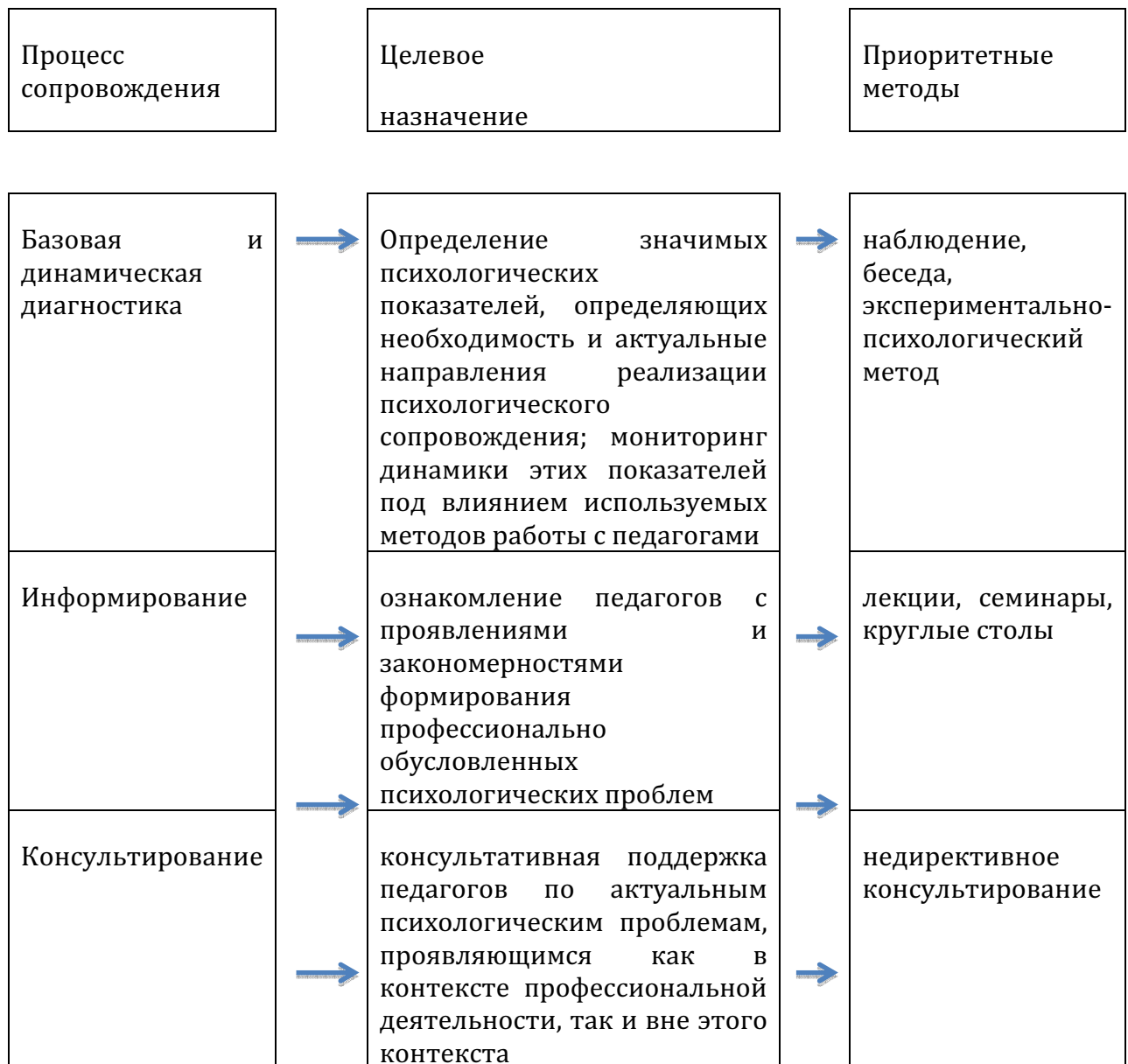
К основным организационным условиям для психологической помощи педагогов мы относим следующие:

- 1) создание благоприятного социально-психологического климата;
- 2) условия для профессиональной самореализации, прежде всего, возможности участия в управлении образовательным учреждением, условия для

максимально полного раскрытия своих профессиональных возможностей и условия для повышения квалификации и развития;

3) мотивирование и стимулирование.

Технология психологического сопровождения педагогов базируется на методологии процессного подхода (рис. 3). В числе основных процессов сопровождения мы предлагаем рассматривать базовую и динамическую диагностику, информирование, консультирование, обучение и развитие, психологическое сопровождение образовательного процесса. Каждый из этих процессов закономерно предполагает целевое назначение и приоритетные методы [5].



Обучение и развитие	обучение педагогов навыкам совладающего поведения с повышением уровня адаптации и адаптивности к условиям профессиональной деятельности	тренинги, лекции, семинары, мастер-классы и др.
Психологическое сопровождение образовательного процесса	профессиональная психологическая поддержка в обеспечении образовательного процесса	Организационные формы: консультирование, психолого-медико-педагогический консилиум, педагогический совет и др.

Рис.3. Процессы технологии психологического сопровождения педагогов

Наш опыт психологической работы с педагогами, базирующейся на феноменологическом анализе, показывает, что наибольшие трудности в реализации предложенной модели в контексте оказания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания связаны, прежде всего, с закрытостью педагогов. Представляется, что эта закрытость определяется стремлением сохранить в глазах окружающих (в том числе педагога-психолога) свой имидж, личностный статус учителя как персоны, обладающей правом и властью оказывать влияние на окружающих. Это, в свою очередь, зачастую сопровождается установками, проявляющимися непризнанием себя имеющим психологические проблемы (в особенности связанные с профессиональной деятельностью), что создает существенные трудности в контексте психологической работы. С одной стороны, это препятствия в установлении доверительных отношений в ситуациях взаимодействия с психологом. С другой стороны, барьеры, препятствующие принятию помощи педагогом. Очевидно, именно поэтому педагоги чаще обращаются за консультациями с психологическими вопросами, связанными с внешкольной жизнью (семейными проблемами, проблемами воспитания и развития своих детей, внеслужебных отношений и т.п.).

В числе проблем психологической работы с педагогами важно также отметить переживание ими дефицита времени, которое может быть потрачено на нечто «более важное».

Несомненно, что спектр трудностей в реализации задач оказания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания

значительно шире. Но даже перечисленное наглядно демонстрирует особую важность умения психолога установить с педагогом продуктивный контакт.

В этой связи, согласно нашим наблюдениям, проявляется актуальность информирования (в рассматриваемом нами в данной статье контексте – информирования о сущности, механизмах и проявлениях эмоционального выгорания и профессионального стресса). Отметим, что информирование предпочтительно организовывать в групповой форме, так как его процесс сопровождается сравнением педагогами поступающей информации с проявлениями признаков выгорания в повседневной деятельности. Конечно, у ряда педагогов и/или на начальных этапах психологической работы это сопровождается отрицанием у себя негативных черт личности и признаков выгорания, но со временем (в процессе дальнейшей работы психолога с педагогически коллективом) формируется допущение вероятности их появления. Это, в свою очередь, позволяет сократить дистанцию с педагогом на последующих этапах работы и получить более значимые результаты в процессе консультирования или психокоррекции.

Важно подчеркнуть, что групповая диагностика проявлений выгорания (прежде всего, анонимная бланковая) также более предпочтительна, так как позволяет педагогам сохранить лицо, но показывает характерные для педагогического коллектива тенденции, на которые можно опираться при последующей психологической работе. Наш опыт свидетельствует о том, что использование при анонимном обследовании самостоятельно избранных педагогами символьных обозначений на бланках позволяет также анализировать индивидуальные результаты диагностики при поступлении такого запроса от конкретного педагога.

Далее психологическая работа может строиться как в группах, так и индивидуально. В контексте опыта индивидуальной работы с педагогами нам представляется целесообразным особо отметить эффективность консультирования (в особенности экзистенциально-гуманистического характера), обучения навыкам саморегуляции, совладания со стрессом посредством несложных и неэнергоёмких техник, релаксации, планирования времени, позитивного мышления.

Большие перспективы предоставляет работа над самосознанием педагога, являющимся центральным аспектом профессионально-личностного развития [2]; [8]. Особо следует отметить эффективность тренинговых форм работы с педагогами [2]. Это, однако, требует опыта, профессионального мастерства и значимого статусного уровня психолога в восприятии со стороны педагогов, поэтому, на наш взгляд, не всегда является эффективным инструментом начинающих специалистов.

Распространенность признаков эмоционального выгорания и иных профессионально-обусловленных проблем у педагогов диктует необходимость дальнейшего совершенствования профессиональной подготовки педагогов-психологов, традиционно ориентированных на работу с детьми, а также анализа

эффективности различных подходов, форм и методов оказания педагогам психологической помощи.

Выводы

1. Признаки эмоционального выгорания у педагогов специальных (коррекционных) и общеобразовательных учреждений имеют значимую частоту встречаемости. Все симптомы выгорания (за исключением симптома эмоциональной отстраненности) более выражены у специалистов коррекционных образовательных учреждений, но достоверно более высокими ($p < 0,05$) являются показатели только трех: переживания психотравмирующих обстоятельств, ощущения загнанности в клетку и неадекватного избирательного эмоционального реагирования.
2. Факт наличия только единичных сильных достоверных связей между признаками эмоционального выгорания, возрастом и стажем педагогов позволяет сделать вывод о более значимой роли иных способствующих его развитию факторов. Прежде всего, личностных, а также связанных с условиями и содержанием профессиональной деятельности (с психологической точки зрения, скорее, со спецификой субъективного восприятия условий и содержания профессиональной деятельности).
3. У педагогов специальных (коррекционных) и общеобразовательных учреждений встречаются признаки всех фаз эмоционального выгорания (напряжения, резистенции, истощения). Наиболее характерны признаки фазы резистенции, отражающей проявления механизма защиты от значительного расходования эмоционального ресурса, воспринимаемого непродуктивным [1], которые установлены у 68% педагогов коррекционных образовательных учреждений (на уровне сформировавшейся фазы у 28%) и у 52% педагогов общеобразовательных учреждений (на уровне сформировавшейся фазы у 19,5%). Данные различия статистически достоверны ($p = 0,02$). Различия в частоте встречаемости признаков фаз напряжения и истощения у педагогов исследуемых групп недостоверны ($p > 0,05$).
4. Анализируя признаки сопоставимости симптомов и выраженности фаз эмоционального выгорания у педагогов специальных (коррекционных) образовательных учреждений и педагогов общеобразовательных учреждений, мы находим достаточно оснований, чтобы считать принципиально возможной разработку единой модели психологической помощи педагогам вне зависимости от типа и вида образовательного учреждения, в которых они осуществляют профессиональную деятельность.
5. Предложены ориентиры организации и содержания психологической помощи педагогам с признаками эмоционального выгорания, основными составляющими которой являются организационные условия для

психологической поддержки педагогов и разработанная нами на основе процессного подхода технология психологического сопровождения педагогов.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром "профессионального выгорания" в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 1999.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. М. [и др.]: Питер, 2005.
4. Демьянчук Р.В. Актуальные возможности организации психологической поддержки педагогов в современной школе // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2011. Вып. 4. С. 173-177.
5. Демьянчук Р.В. Анализ личностного профиля педагога коррекционного образовательного учреждения в контексте профессиональной деятельности // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2011. Т. 17. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. № 3. С. 175-178.
6. Демьянчук Р.В., Ростомашвили Л.Н. Методология психологического сопровождения педагогов адаптивного физического воспитания в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждений // Адаптивная физическая культура. 2011. № 2(46). С. 25-28.
7. Ключева Н.В., Дорфман Л.Я. Феноменологический метод исследования в консультационной психологии: методологический анализ // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2008. № 33(133). С. 46-50.
8. Костромина С.Н. Психологические основания формирования профессионала на этапе обучения в вузе // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2008. Вып.4. С. 329-340.
9. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. Pp.159-166.
10. Maslach C., Jackson S.E. The Maslach Burn-Out Inventory Manual (2nd ed.). PaloAlto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.
11. Roberts G. Prevention of burn-out // Advanced of Psychiatric Treatment. 1997. Vol. 3. Pp. 282-289.

Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры
Клиническая и специальная психология
2015. Том 4. № 4. С. 12–28.

Demyanchuk R.V. Psychological Support for Teachers with Signs of Burnout: Base and Guidelines Reference
Clinical Psychology and Special Education
2015, vol. 4, no. 4, pp. 12–28.

12. *Caplan R.P.* Stress, anxiety, and depression in hospital consultants, general practitioners, and senior health service managers // *British Medical Journal*. 1994. Vol. 309. Pp.1261-1263.

Psychological Support for Teachers with Signs of Burnout: Base and Guidelines Reference

Demyanchuk R.V.,

Ph.D. (Psychology), first vice-rector, vice-rector for scientific work, Private Institution of Higher Education "Institute of Special Pedagogy and Psychology", St. Petersburg, Russia, rdconsult@yandex.ru

Problems of research considered in present article, is the study of the bases and guidelines of the organization and the content of the psychological support to teachers with signs of burnout. With the method of burnout diagnosis of V.V. Boyko surveyed 502 teachers, 264 of them - work in special (correctional) educational institutions (average age 41,06 years), 238 - in general education (mean age 39,95 years). The symptoms of burnout and symptoms of its formation phase were analyzed (on the model of V. Boyko. Significant differences in the study groups of teachers are set on the basis of the experience of stressful circumstances, feeling "driven into the cage" and inadequate selective emotional response, as well as the frequency of occurrence of the parameter signs Resistance phase. On the basis of similarity of signs of dominance in the manifestations of burnout in teachers study groups concluded that there is basic opportunity of developing a single model of psychological assistance for teachers with signs of burnout, regardless of the type or kind of educational institution. A number of landmarks for the organization and content of the psychological work with the teachers were suggested, based on the creation of conditions for their psychological support and psychological support technology, built on the basis of the process approach.

Keywords: teacher, emotional burnout, psychological assistance, psychological support.

References

1. *Boiko V.V. Sindrom "professional'nogo vygoraniya" v professional'nom obschenii. SPb.: Sudarynya, 1999.*
2. *Vachkov I.V. Gruppovye metody v rabote shkol'nogo psikhologa. M., 2006.*
3. *Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika. M. [i dr.]: Piter, 2005.*

4. *Demyanchuk R.V. Aktual'nye vozmozhnosti organizatsii psikhologicheskoi podderzhki pedagogov v sovremennoi shkole // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. - Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika. - 2011. - Vyp. 4. - P. 173-177.*
5. *Demyanchuk R.V. Analiz lichnostnogo profilya pedagoga korrektsionnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya v kontekste professional'noi deyatel'nosti // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. - 2011. - T. 17. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika. - № 3. - P. 175-178.*
6. *Dem'yanchuk R.V., Rostomashvili L.N. Metodologiya psikhologicheskogo soprovozhdeniya pedagogov adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya v usloviyakh spetsial'nykh (korrektsionnykh) obrazovatel'nykh uchrezhdenii // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. - 2011. - № 2(46). - P. 25-28.*
7. *Klyueva N.V., Dorfman L.Ya. Fenomenologicheskii metod issledovaniya v konsul'tacionnoi psihologii: metodologicheskii analiz // Vestnik Yujno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. 2008. № 33(133). S. 46-50.*
8. *Kostromina S.N. Psikhologicheskie osnovaniya formirovaniya professionala na etape obucheniya v vuze // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. - Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika. - 2008. - Vyp.4. - P. 329-340.*
9. *Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. Pp.159-166.*
10. *Maslach C., Jackson S.E. The Maslach Burn-Out Inventory Manual (2nd edn). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.*
11. *Roberts G. Prevention of burn-out // Advanced of Psychiatric Treatment 1997. Vol. 3. Pp. 282-289.*
12. *Caplan R.P. Stress, anxiety, and depression in hospital consultants, general practitioners, and senior health service managers // British Medical Journal 1994. Vol. 309. Pp.1261-1263.*