**«Факторы эмоционального выгорания педагогов»**

Введение…………………………………………………………… ……….3

Глава 1. Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога…………………5

1.1. Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания……………………………………………………………….…..8

1.2. Особенности личности и профессиональной компетентности педагогов……………………………………………………………………15

Глава 2. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов……………………………………………………………………18

2.1. Профилактика эмоционального выгорания………………………….18

Заключение...………………………………………………………………..20

Литература…………………………………………………………………..22

**ВВЕДЕНИЕ**

Интенсивное социальное, экономическое и культурное развитие современного общества существенно повышает требования, предъявляемые к школе, основной целью которой является стороннее развитие личности ребенка. Главным фактором развития ребенка, активно самореализующегося в дальнейшей жизни, является личность самого учителя, от эффективности деятельности которого во многом зависит будущее всего общества. Забота о физическом, психическом и духовном здоровье учителя, о развитии его индивидуальности напрямую связана с ростом его профессионального мастерства, с эффективностью его работы по выполнению социального заказа общества. Особенностью педагогической деятельности является высокая эмоциональная напряженность. Повторение ситуаций профессиональных стрессов приводит к ослаблению нервной системы педагогов, эмоциональных срывов, нервно–психических заболеваний. В связи с этим в своей повседневной работе педагог постоянно сталкивается с необходимостью управления эмоциональными состояниями, которые вызывают проблему поиска наиболее эффективных способов эмоциональной регуляции и саморегуляции учителя в напряженных ситуациях профессиональной деятельности.

В последнее время в обществе интенсивно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

Актуальность работы. В условиях реализации принципов личностно-ориентированного обучения и воспитания, особую актуальность приобретает изучение факторов, препятствующих гуманизации отношений «педагог-ученик».

Цель работы - исследование синдрома эмоционального выгорания и выявление влияния на него организационных и личностных факторов.

Объектом работы **-** является синдром эмоционального выгорания у педагогов.

Предмет работы – организационные факторы в профессии педагога и личностные качества педагогов.

**ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

Профессиональная деятельность педагога как один из наиболее напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего её можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию феномена профессионального выгорания.

Профессия учителя относится к разряду стрессогенных и эмоционально наиболее напряженных. Как профессиональная группа, учительство отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья, и эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы. Для педагогов, проработавших в школе 15-20 лет характерны «педагогические кризы», «истощение», «сгорание».

М.В. Борисова, Н.С. Пряжников и др. указывают, что психическая напряженность педагогического труда обусловливается самой его спецификой, а именно: особенностями трех основных структурных компонентов: педагогической деятельности, педагогического общения и личности учителя [2, с.97].

Среди особенностей педагогической деятельности, влияющих на повышенный уровень нервно-психического напряжения, называются: высокая социальная ответственность за результаты своих действий; информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений; неопределенность возникающих педагогических ситуаций; необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся; повседневная рутина, выражающаяся в стандартности, повторяемости элементов, высокой технологичности труда учителя; социальная оценка – необходимость являться объектом наблюдения и оценивания как со стороны учащихся, так и со стороны администрации, а также представителей вышестоящих инстанций; организационные проблемы, включающие в себя такие недостатки в организации деятельности педагога, как несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность учителей; отсроченность и относительность результатов деятельности.

К стрессогенным особенностям педагогического общения относятся психологический климат; необходимость осуществления частых и продолжительных контактов с людьми (так называемый фактор «пресыщения общением»); взаимодействие с различными социальными группами (учащиеся, их родители, коллеги, представители администрации); специфика «объекта» труда, проявляющаяся в его собственной активности, ситуации общения, отягощенные высокой ответственностью за людей, сопровождаются высокой эмоциональной и интеллектуальной напряжённостью.

Эмоциональное выгорание педагогов обусловливается, прежде всего, индивидуально-личностными особенностями. Это, во-первых, наличие рассогласования в ценностно-мотивационной сфере учителя, в частности, невозможность реализации в профессиональной деятельности жизненных смыслообразуюших ценностей и значимых свойств личности, типов поведения и предпочтительного образа действий; во-вторых, высокий уровень нейротизма – эмоциональной неустойчивости личности как психодинамической характеристики. Эти особенности являются системными детерминантами возникновения и развития эмоционального выгорания педагогов, среди них: неумение контролировать эмоциональное состояние; неразвитость навыков моделирования значимых для достижения цели условий; программирования своих действий; недостаточная гибкость саморегуляции.

С увеличением стажа работы и возраста педагога, возрастанием учебной нагрузки, неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, и поведенческие срывы. Эти клинико-психологические проявления лежат в основе психологического феномена «выгорания» в виде эмоциональной и интеллектуальной истощенности, редуцированной работоспособности и депрессивных переживаний это, по мнению педагогов, обусловливает стрессогенный характер профессиональной деятельности и влияет на физическое и психическое здоровье. Понятно, что определенные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Эмоциональные нагрузки в педагогической деятельности возникают не время от времени, а постоянно, при определении меры поощрения и наказания, решении конфликтных ситуаций, выборе методов и приемов обучения, воспитания и т.д. Каждодневная работа педагога сопровождается большой нервно-психической нагрузкой, так как время ставит перед ним новые трудноразрешимые задачи без достаточного времени на обдумывание или расчет наиболее удачного решения. У каждого педагога возникают ситуации, встреча с которыми или ожидание которых имеет сильную эмоциональную окраску, и которых он стремиться избежать.

Таким образом, постоянная психическая напряженность педагогов во многом обусловлена особенностями самой профессиональной деятельностью.

* 1. **Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания педагогов**

Среди множества профессий труд педагога рассматривается как один из наиболее напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, спецификой которой является насыщенность различного рода стрессогенными факторами, способствующими появлению синдрома профессионального выгорания.

Фактор – это параметр внешних условий либо особенностей объекта, влияющий на изменение зависимой переменной [5, с.161]. Профессиональному выгоранию педагога способствует ряд личностных факторов. Выделяют среди причинно–обуславливающих факторов синдрома «психического выгорания» три основные группы.

Первая группа – личностные факторы (характерологические особенности, личностные черты, самооценка, стиль сопротивления трудностям, пол, возраст, образование, семейное положение и др.).

Вторая группа – организационные факторы (условия работы, рабочие перегрузки, содержание труда, стиль руководства и. т. д.).

Третья группа связана со специфическими особенностями выполняемой работы, в частности в педагогической деятельности: низкий престиж профессии, массовость, высокий уровень ответственности, феминизация профессиональной среды, напряженность психологического климата в коллективе, неукоснительное соблюдение профессионального эталона и следование высоким этическим принципам и др.

В.В. Бойко, В.Е. Орел этиологию синдрома психического выгорания представляет двумя группами факторов.

Первая группа это внешние (организационные) факторы. К данной группе относятся условия работы (рабочие перегрузки, продолжительность рабочего дня, дефицит времени), содержание труда (число клиентов, острота их проблем, глубина контакта с клиентом, обратная связь), социально-психологические (взаимоотношения в организации, отношение к объекту труда) [5, с. 165].

Рассмотрим сначала группу организационных факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально психологические условия деятельности.

Условия работы. Практические исследования дают сходную картину, свидетельствующую о том, что повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня стимулируют развитие выгорания; очень низкая оплата труда, не обеспечивающая нормального существования (недостаточное вознаграждение, денежное или моральное, или его отсутствие способствуют возникновению выгорания), как следствие сверхурочная работа, а значит повышенные нагрузки, что нередко приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний.

Содержание труда. Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с клиентами (учащимися): их количество, частоту обслуживания, степень глубины контакта. Так, в профессии педагога большое количество учащихся в классе может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим выгоранию. Так же не секрет, что педагогам в настоящее время чаще приходится иметь дело с детьми из социально-неблагополучных семей, острота проблем этих детей обычно способствует возникновению выгорания. Наиболее выпукло показано влияние этих факторов в тех видах профессиональной деятельности, где острота проблем клиентов сочетается с минимизацией успеха в эффективности их решения, в педагогике это могут быть классы коррекции, где при максимальном вложении усилий со стороны педагога, результат может оказаться не самым высоким. При этом отмечается, что любая критическая ситуация с учеником, независимо от ее специфики является травмирующей для педагога, отрицательно воздействуя на него и приводя, в конечном итоге, к выгоранию.

Социально-психологические факторы. Анализ взаимодействия между социально-психологическими отношениями работников к объекту их труда можно провести в двух направлениях: позиции работников по отношению к своим реципиентам и особенностей поведения самих реципиентов (учеников). Существует взаимосвязь между данной характеристикой и выгоранием. Данная зависимость может быть обусловлена спецификой самой деятельности. Так учителя, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с учениками, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В частности, отмечается, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе, например, активное сопротивление учителю в виде негативного поведения учеников вызывают у учителей выгорание.

Вторую группу составляют внутренние (индивидуальные) факторы. Среди этой группы выделяются социально-демографические (возраст, пол, уровень образования, семейное положение, стаж работы), личностные особенности (выносливость, локус контроля, стиль сопротивления, самооценка, нейротизм (тревожность) экстраверсия).

Из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж.

Личностные особенности. Более всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий педагог – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью. Личностные характеристики людей приходящих в профессию, так же как характер профессиональной деятельности, играют не последнюю роль в формировании синдрома эмоционального выгорания [5, с.167].

Исходя из теоретического анализа, психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение и развитие у педагогов психического выгорания, можно разделить на две группы:

объективные, порождаемые условиями самой работы. К ним относятся: взаимоотношения педагога с участниками образовательного процесса и организация деятельности педагога;

субъективные – особенности личности учителя, куда входят: особенности ценностно-мотивационной сферы педагога, эмоциональные характеристики личности - биогенные, которые провоцируют чрезмерную чувствительность к определенным и, в значительной степени, естественным трудностям деятельности, и социогенные – умения и навыки использования субъектом приемов и способов саморегуляции эмоциональных состояний, в первую очередь, неблагоприятных [7, с. 34].

Особую категорию составляют педагоги, работающие в системе специального образования. Специфика обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии предполагает повышенные требования к профессиональной компетентности и личностным особенностям педагога-дефектолога. В отличие от профессиональной деятельности учителей общеобразовательных школ сферами профессиональной компетентности педагогов, работающих в системе специального образования, являются: профилактическая работа, педагогическая диагностика и консультирование, специальное педагогическое просвещение, коррекционно-развивающая образовательная и социально-педагогическая деятельность, организация и управление образованием, участие в психологической и психотерапевтической помощи. У педагогов-дефектологов проблем в общении с учениками больше, чем у учителей массовых образовательных учреждений. Деятельность учителей-дефектологов отличают большие психоэнергетические затраты, обусловленные наличием комплекса профессиогенных факторов стресса, связанных с условиями труда и состоянием материально-технической; качественной спецификой детских коллективов; необходимостью напряжённого контроля за доступностью подачи учебного материала с учетом структуры дефекта, индивидуальных особенностей и компенсаторных возможностей каждого ребёнка; постоянной тревогой за уровень усвоения и подачи информации; повышенной степенью ответственности за детей с ограниченными возможностями здоровья; сложностью и непредвиденностью, возникающих педагогических ситуаций; осознанием социальной незащищенностью самих педагогов

[ 3, с. 87].

Как правило, образовательная среда отличается высокой эмоциональной загруженностью, вызываемой наличием большого числа стрессогенных факторов, что не может не сказаться на состоянии психологического здоровья педагогов.

Несмотря на перечисленные стрессогенные факторы, основным является сложный контингент учащихся. Именно в связи с влиянием данного фактора чаще всего возникают симптомы эмоционального выгорания и другие нарушения психологического здоровья педагогов.

С увеличением стажа работы (но не возраста) в образовательных учреждениях у учителей-дефектологов нейтральный эмоциональный фон, доминирующий в настроении их в первые годы работы замещается страхом или печалью. Параллельно отмечается увеличение уровня тревоги и эмоциональности. Следовательно, общение в течение ряда лет со специфическим контингентом детей не просто накладывает определенный отпечаток на взрослых, работающих со сложным контингентом учащихся, а приводит к значительной деформации их эмоциональной сферы, невозможность получить эквивалентный затраченному труду результат у учащихся. У значительной части учителей-дефектологов с ростом стажа работы в школах проявляются чувство беспокойства, неуверенность в себе, нерешительность, тревожность и впечатлительность, стеснительность. Эти показатели достаточно подтверждают эмоциональное неблагополучие, которое сложилось в психической сфере многих педагогов. Недовольство собой усиливается в случае, если педагог не может сохранить спокойствие и проявляет отрицательные эмоции, либо испытывает подавленное настроение и состояние тревоги, либо переживает чувство неуверенности в своих действиях [3, с. 92].

Наличие эмоциональных и коммуникативных перегрузок в процессе решения профессиональных педагогических задач оказывают существенное влияние на нарушение психологического здоровья педагогов.Также среди факторов, снижающих уровень удовлетворенности работой и профессией, и являющихся риском возникновения и развития синдрома выгорания, называется низкая социальная поддержка со стороны коллег и людей, стоящих выше по профессиональному и социальному положению, а также других лиц (семьи, друзей и т.д.).

В результате воздействия стрессовых профессиональных факторов педагог прибегает к экономии эмоциональных ресурсов: «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть к эмоциональному игнорированию напряженных ситуаций, что влечет за собой разного рода негативные последствия для его самочувствия и здоровья, в том числе развитие синдрома профессионального выгорания. Специфика контингента учащихся может рассматриваться как один из внешних факторов, деструктивно влияющих на личность педагогов и приводящих к возникновению эмоционального выгорания.

Таким образом профессия педагога связана со значительным риском профессионального выгорания, что определяется достаточно большим количеством факторов, специфических для их деятельности.

**1.3. Особенности личности и профессиональной компетенции педагогов**

В основе педагогической профессии лежит уважение к жизни, включающее принцип священности человеческой жизни и принцип качества жизни. Непричинение вреда, зла - первейшая обязанность каждого педагога; это то состояние души, когда нравственность, милосердие становятся внутренней сущностью личности.

Наряду с соблюдением этических норм и высоким профессионализмом педагог должен обладать особыми личностными качествами: состраданием, гуманностью, терпением, сдержанностью, добросовестностью, честностью, любовью к своей профессии, внимательностью. Умение общаться, базирующееся на знании психологических особенностей процесса общения, или коммуникативная компетентность - необходимое профессиональное качество педагога. Важно, чтобы педагог владел собственными эмоциями, умел сохранять уверенность, контролировать свои реакции и поведение в целом. Терпение и вежливость - составные элементы хорошего стиля работы, в них выражается заботливость и внимание учителя к своим воспитанникам. Существенным является проявление уважения к ребенку. Учитель должен уметь адекватно строить взаимоотношения с учащимися, добиваясь при этом решения профессиональных задач [11, с. 110].

Образовательная деятельность требует не только глубокого познания своей специальности, но и разносторонней культуры, широты интеллекта, особых навыков поведения при контакте с людьми. Кроме изучения той области, в которой он работает, педагогу постоянно необходимо заниматься повышением своего культурного и профессионального уровня, совершенствованием своей личности.

Наряду с необходимостью иметь «подходящие» чувства, педагогу нередко приходится скрывать свои спонтанно возникающие естественные чувства, которые не соответствуют ситуации. Немало «эмоционального топлива» уходит, например, на подавление чувства раздражения, усталости, злости, возникающих при общении с детьми, на скрывание своего неприятия каких-либо качеств учащихся. Чаще всего педагог не решается высказывать детям подобные «неподходящие» переживания, руководствуясь формулой «не вреди» и своими представлениями о вреде и пользе. В других случаях педагог не хочет разрушать установившиеся добрые отношения, испортить впечатление детей о себе и школе в целом. Иногда учитель скрывает «неприемлемые чувства» не только от детей, но и от себя. Тем не менее, как бы неуместны эти переживания ни были, они существуют, и результаты их существования дают о себе знать в виде симптомов «сгорания». Позитивное восприятие этих симптомов - первый шаг на пути к пониманию себя и решению проблем, возникающих при общении с детьми.

Другой шаг - предоставление детям обратной связи о своих впечатлениях. Необходимость в этом шаге и его уместность зависит от многих обстоятельств. В некоторых случаях искренняя и правильно выраженная обратная связь полезнее, чем «пластиковые чувства». Чем глубже и длительнее контакт с детьми, тем больший эффект и большую необходимость имеет открытое выражение чувств и для учителя, и для детей. Трудоспособность специалиста во многом зависит от понимания (осознания) им спектра своих желаний, потребностей и ожиданий, связанных с работой. Каждому педагогу необходимо стать своим собственным психологом, научиться устанавливать или переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в свою повседневную жизнь. Парадокс состоит в том, что способность педагогических работников отрицать свои негативные эмоции может иногда быть силой, но нередко это становится их слабостью. Поэтому полезно помнить о том, что мы сами либо часть наших проблем, либо часть их решений.

**Глава 2. Профилактика эмоционального выгорания педагогов**

**2.1. Профилактика эмоционального выгорания педагогов**

Профилактическая деятельность по профессиональному выгоранию педагогов может осуществляться по трём направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости педагогической профессии.

Информирование. Учителей необходимо информировать о риске, причинах и признаках выгорания; о способах саморегуляции. И эта информация не должна быть одноразовой. Регулярно в школе должны проводиться мероприятия, направленные на минимизацию риска профессионального выгорания.

Эмоциональная поддержка. Общение, хотя бы раз в неделю, в спокойной обстановке, с чаепитием, обменом впечатлениями и мнениями, с аутотренингами, профилактической гимнастикой. Мимолётные встречи на переменах, рабочие собрания и методсоветы не дают ощущения поддержки и участия коллектива.

Повышение значимости педагогической профессии. Для удовлетворения социально-психологических потребностей в признании, самоутверждении необходимо (при поддержке администрации и коллег): обобщение и распространение опыта работы педагога, участие в конкурсах («Учитель года», например), в научно-исследовательских конференциях, семинарах, в районных и городских мероприятиях, хорошие взаимоотношения в коллективе, справедливая организация работы (распределение нагрузки) [10, с. 22].

Также важна чёткая, справедливая система поощрения - премирование, вынесение благодарности, публикации в педагогической прессе. Направление на курсы повышения квалификации также могут послужить свидетельством признания педагога как творческой личности, открытой новым знаниям.

И, как уже говорилось выше, нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни». Очень важно овладеть навыками саморегуляции. Уметь отвлекаться и расслабляться - общение с природой, хобби, кружки и клубы по интересам, освоение новыми умениями и знаниями. Если учитель устал в школе, к отдыху «пришел и упал без сил» нужно прибегать в крайних случаях. Лучше, как ни странно, сменить аудиторию - сходить в кино или театр, встретиться или поболтать «ни о чём» со старыми друзьями. Учиться отдавать себе самоприказы, чтобы сдержать эмоции, когда это необходимо. Самоприказы должны быть с позитивной направленностью (без частицы «не»). Например - «Разговаривать спокойно!», «Объясни подробнее!», «Улыбнись!». Уметь похвалить себя, отметить успехи: «А вот здесь я молодец!», «Здорово получилось!».

Если присутствует чувство юмора, можно негативную мысль довести до абсурда, сделать её смешной. Тогда по аналогии другая негативная мысль просто не приживётся в голове.

**Заключение**

Анализ литературы по данной тематике позволяет нам сформулировать теоретическую позицию, согласно которой синдром эмоционального «выгорания» развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения.

Эмоциональное «выгорание» – это динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни. Наличие тех или иных симптомов определяет тип и степень выгорания. Однако вместе они ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание — процесс сугубо индивидуальный.

Рассматривая вопрос о педагогической деятельности, мы пришли к выводу, что синдром эмоционального выгорания непосредственно связан не только с личностными качествами педагога, но и с его профессиональной деятельностью.

Рассматривая проблему условий труда педагога, видим, что профессия учителя может быть отнесена к “разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции”. Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Так, в первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение – это цена ответственности, которую платит учитель.

Также эмоциональное «выгорание» инициируется комплексом факторов, включающих индивидуально-психологические особенности педагога и специфические особенности профессиональной деятельности эмоционального характера. Надо отметить, что эмоциональное «выгорание» – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении

[5, с.167].

Но, обязательно, педагог, призванный не только учить, но и помогать своим ученикам, заботиться, воспитывать, отвечать за людей, должен заботиться и о себе. И уметь вовремя заметить первые признаки выгорания. Обратиться за помощью, научиться справляться со стрессами, сменить «минус на плюс». Ведь учитель, особенно на современном этапе, должен быть и психологом. И если он может найти подход к огромному количеству своих учеников, то должен уметь прислушаться и помочь себе.

**Литература**

1.Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко.– СПб.: Питер, 1999.- 99 -105 с.

2. Борисова, М. В. Психологические детерминанты феномена

эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова.// Вопросы психологии. - 2005. - № 2. – С. 96 - 104

3. Гнедова, С. Б. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» у специалистов коррекционно-развивающего обучения / С.Б. Гнедова / Проблемы исследования синдрома выгорания и пути его коррекции. М., 2007. – С.35-38

4. Овсяник, Н. В. Психологические факторы эмоционального выгорания педагогов / Н. В. Овсяник // Пачатковае навучанне: сям'я, дзiцячы сад, школа. – 2010. – № 3. – С. 76–79.

5. Орёл, В. Е. Исследование влияния факторов рабочей среды на феномен психического выгорания в профессиях социальной сферы / В.Е. Орел, А.А. Рукавишников // Социальная психология XXI век. - 1999. - Т.2. - С. 164-167.

6. Семенок, В. Фактор усталости: о профилактике профессионального выгорания у педагогов /В. Семенок // Минская школа сегодня. – 2015. – № 4. – С. 24–27.

7.Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального выгорания: автореф. дис. …канд. психол. Наук / Е.С. Старченкова.: 2010. – 173 с.

8. Феофанов, В.Н. Психическое выгорание специальных педагогов и его влияние на психологическое благополучие учащихся с отклонениями в развитии: дисс. …канд. психол. наук / В.Н. Феофанов, М.:2008. – 466 - 475 с.

9. Форманюк, Т. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. - № 6. – С. 57 -64.

10. Чигрина, Е. И. Профилактика синдрома эмоционального выгорания / Е. И. Чигрина // Народная асвета. – 2011. – № 5. – С. 19–24.

11. Юдина, Л. Г. Педагогический совет "Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания" / Л. Г. Юдина // Управление современной школой – 2012. –

№ 3. – 89 - 111 с.