Л. Н. Молчанова, А. А. Кузнецова

Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности

Статья содержит результаты эмпирического исследования рефлексивно-смысловой регуляции состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности. Эмпирически доказано, что восприятие специальными педагогами жизненного процесса как наполненного смыслом и интересного, убежденность в собственных способностях его контролировать и управлять, препятствуют эмоциональному истощению, а склонность к анализу коммуникативного процесса – негативному отношению к ученикам и коллегам. Кроме того статистически достоверные различия в структурной организации элементов состояния психического выгорания и рефлексивности, осмысленности жизни позволили сделать вывод и о существовании его рефлексивно-смысловой регуляции. Такие базовые качества рефлексивно-смысловых структур педагогов, как ретроспективная и актуальная рефлексия, а также локус контроля-Я означают непосредственный самоконтроль поведения в актуальной ситуации, способность анализировать прошлый опыт и координировать свои действия в соответствии с условиями деятельности и собственным состоянием, представления о себе как о самодостаточной личности, способной реализовать свой жизненный план выступают ресурсами преодоления состояния психического выгорания. Через оптимизацию пределов их выраженности от низкого до среднего уровня осуществлялась рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания в виде тренинга по его профилактике и преодолению. Оценивание рефлексивно-смысловой регуляции состояния психического выгорания было реализовано в условиях формирующего эксперимента и указало на позитивные результаты и ее эффективность.

Ключевые слова: рефлексивность, смысло-жизненные ориентации, регуляция, состояние психического выгорания, рефлексивно-смысловой тренинг, педагоги специального коррекционного образовательного учреждения

Ссылка для цитирования:

Молчанова Л. Н., Кузнецова А. А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 212-228. doi: 10.32744/pse.2019.2.16

L. N. MOLCHANOVA, A. A. KUZNETSOVA

Reflexive and semantic regulation of the mental burnout condition among teachers of a special correctional educational institution and evaluation of its effectiveness

It is empirically proved that perception by special teachers of vital process as filled with sense and interesting, conviction in own abilities to control its and to operate, interfere with emotional exhaustion, and the tendency to the analysis of communicative process interferes with negative attitude to pupils and colleagues. Besides statistically reliable differences in the structural organization of elements of mental burnout condition and reflexivity, the meaning of life made it possible to draw a conclusion about existence of its reflexive and semantic regulation. Such basic qualities of reflexive and semantic structures of teachers as retrospective and relevant reflection and internal control locus mean direct self-checking of behavior in a relevant situation, ability to analyze last experience and to coordinate the actions according to conditions of activity and own state, ideas of themselves as about the self-sufficient personality capable to realize the vital plan, act as resources of overcoming a condition of mental burning out. Reflexive and semantic regulation of a mental burnout condition it was carried out through optimization of limits of their expressiveness from low to the average level in the form of training on its prevention and overcoming. Estimation of reflexive and semantic regulation of mental burnout condition has been realized in the forming experiment and has indicated positive results and its efficiency.

Keywords: reflexivity, sense-life orientations, regulation, mental burnout condition, reflexive and semantic training, teachers of special correctional educational institution

For Reference:

Molchanova, L. N., & Kuznetsova, A. A. (2019). Reflexive and semantic regulation of the mental burnout condition among teachers of a special correctional educational institution and evaluation of its effectiveness. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 38 (2), 212-228. doi: 10.32744/pse.2019.2.16

Введение

Педагоги специальных коррекционных образовательных учреждений работают в особых условиях, характеризующихся напряженностью и особыми задачами, связанными с коррекцией и компенсацией физических и умственных недостатков в развитии детей, что способствует возникновению состояния психического выгорания.

Наряду с этим следует отметить малое количество исследований психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, что обеспечивает актуальность настоящего исследования, а полученным результатам – научную новизну. Об этом свидетельствуют результаты библиометрического анализа публикационной активности в информационном пространстве электронной библиотеки «eLIBRARY.ru» по ключевому запросу «выгорание педагогов специального коррекционного образовательного учреждения». Глубина библиометрического анализа составила 10 лет (с 2008 г. по 2017 г.), а общий объем найденных публикаций равнялся 8 (восемью) (для сравнения – в международной базе цитирования «Scopus» поисковый запрос «burnout among special education teaches» обнаружил 37 научных публикаций).

В зарубежных исследованиях S. Yotanyamaneewong, S. Juhari (2012) [25], N.C. Brunsting, M.A. Sreckovic, K.L. Lane (2014) [7], Hakan Sariçam, Halis Sakız (2014) [20], P. Plichta (2014) [24], E.A. Bettini, K. Cheyney, J. Wang, C. Leko (2015) [19] по проблеме психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, как и в отечественных исследованиях Т.В. Рединой (2010) [17], Л.А. Сатаровой, Ю.Ю. Курбангалиевой, К.С. Кулагиной (2014) [18], А.В. Лобановой, Э.В. Кондраковой, А.П. Бурсовой (2014) [12], Е.В. Куприянчук (2016) [9] и др. в центре внимания феноменология и генез, детерминация, измерение, профилактика и коррекция. Вместе с тем следует отметить отсутствие как за весь период, так и за последние 10 лет научных публикаций, посвященных исследованию регуляции состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения в международной электронной базе цитирования «Scopus». В информационном пространстве электронной библиотеки «eLIBRARY.ru» ключевой поисковый запрос «регуляция психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения» составил всего лишь 1 (одну) статью за весь период, а запрос «регуляция психического выгорания у педагогов» указал на наличие 2 (двух) статей.

Современное понимание психического выгорания в психологической науке сводится к состоянию физического, эмоционального и умственного истощения личности [16; 23], преимущественно проявляется в профессиях помогающего типа [14; 15]. Его структура представлена следующими элементами: эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная успешность [14; 15].

В соответствии с точкой зрения Н.Е. Водопьяновой (2014) психическое выгорание следует рассматривать как системное качество субъекта профессиональной деятельности, которое формируется в результате нарушения оптимального функционирования в системе «субъект-профессия-организация-общество», проявляется в негативных эмоциональных состояниях, установках, в отношении к себе, к коллегам, к собственным успехам, и является результатом снижения ресурсообеспечения на разных уровнях психологической регуляции [4].

Современные исследования взаимосвязи состояния психического выгорания и личностных особенностей засвидетельствовали такие его детерминанты, как рефлексивность, особенности ценностно-смысловой сферы и др. При этом доказано, что степень выраженности состояния психического выгорания в большей степени зависит от структурной организации его личностных детерминант [7; 16; 17].

Несмотря на постоянный исследовательский интерес к проблеме состояния психического выгорания, недостаточно изученным остается вопрос о том, за счет каких личностных ресурсов возможно его преодолеть.

В некоторых отечественных исследованиях [1; 5; 6] показано, что личностные ресурсы преодоления психического выгорания следует понимать, как способность человека менять негативное влияние внешних и внутренних факторов его возникновения на позитивное, предотвратить их влияние, сохранить психологическую устойчивость. Важным является способность проводить ревизию имеющихся ресурсов и их накапливать, а также наращивать их количество [1].

Личностные ресурсы преодоления психического выгорания, согласно О.И. Бабич (2009), составляют осмысленность жизни, самоактуализация и интернальность [1]. Осмысленность жизни, высокое смысловое ресурсообеспечение профессиональной деятельности, актуальные смысловые состояния высокого уровня синхронизации смыслов во временных локусах жизни, согласно А.Н. Густелевой (2009) обеспечивают устойчивость учителя психическому выгоранию [6].

И.А. Кураповой (2015) предпринята попытка обобщить имеющиеся, преимущественно в отечественной психологической теории и практике, подходы к преодолению психического выгорания, построенные на различных теоретико-методологических положениях [10]. Ею выделены системный [4; 16], системогенетический [16] и ресурсный [5] подходы. Особое внимание уделяется метасистемному [7], субъектно-деятельностному [13] и субъектно-ресурсному подходам [4].

С позиций метасистемного подхода А.В. Карпова (2014) метарегулятивная активность субъекта выступает интегрирующим качеством его профессиональной деятельности и представлена на профессиональном, личностном и социально-психологическом системных уровнях. Среди метакогнитивных способностей личностных ресурсов преодоления состояния психического выгорания А.В. Карпов (2014) выделяет рефлексию и саморегуляцию [7].

С позиций субъектно-деятельностного подхода Л.М. Митиной (2011) к преодолению психического выгорания целью психологической помощи должно быть развитие субъектности, преодоление профессиональных и личностных кризисов, поскольку психическое выгорание обусловлено дефицитом субъектности как способности выстраивать стратегию своей деятельности, ставить и корректировать цели, реализовывать действия и оценивать их [13].

В контексте субъектно-ресурсного подхода Н.Е. Водопьянова (2014) рассматривает ресурсы человека как психические инструменты, позволяющие трансформировать индивидуальные потенции человека в субъектные и индивидуальные качества [4]. В соответствии с ее точкой зрения «ресурсная база противодействия» психическому выгоранию представляет собой сложное структурно-уровневое образование психологических ресурсов разных уровней и систем регуляции: ресурсов профессионально-личностного развития, ресурсов сохранения (устойчивости) к профессиональным трудностям и ресурсов преодоления профессиональных трудностей [4].

Проблема преодоления психического выгорания сторонники в зарубежной психологии рассматривается в различных «ресурсных» моделях. Так в соответствии с моделью «консервации» ресурсов S. E. Hobfoll и J. Freedy (1993) психическое выгорание возникает в результате процесса постоянной утечки энергии и ресурсов с невозможностью их своевременного восстановления или сочетания физической усталости с эмоциональным и когнитивным истощением. Для восстановления ресурсов или предотвращения их потери субъект актуализирует усилия на преодоление ситуации, в результате чего или приобретает новые ресурсы, или выгорает [22].

Итак, в качестве **объекта исследования** рассматривали рефлексивно-смысловую регуляцию состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, **предмета исследования** – оценивание ее эффективности.

Рефлексивно-смысловую регуляцию состояния психического выгорания рассматриваем через значимую взаимодетерминацию рефлексивности и осмысленности жизни, с одной стороны, и состояния психического выгорания – с другой.

Общая гипотеза исследования состоит в существовании рефлексивно-смысловой регуляции состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения как значимой взаимодетерминации рефлексивности, осмысленности жизни и состояния психического выгорания; оценивание ее эффективности посредством реализации рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания дает позитивные результаты.

Частные гипотезы исследования: существуют статистически значимые отрицательные взаимосвязи состояния психического выгорания с рефлексивностью и смысловожизненными ориентациями; существуют различия в структурной организации элементов состояния психического выгорания и рефлексивности при различных (низких/средних/высоких) показателях их выраженности; существуют различия в структурной организации элементов состояния психического выгорания и осмысленности жизни при различных (низких/средних/высоких) показателях их выраженности; существует статистически значимое уменьшение выраженности состояния психического выгорания в результате реализации рефлексивно-смыслового тренинга по его психопрофилактике и преодолению.

В нашем исследовании в объяснении взаимодетерминации состояния психического выгорания и рефлексивно-смысловых ресурсов его преодоления придерживались методологии системогенетического [16] и метасистемного [7] подходов, а именно принципов неравномерности развития и достаточности. Согласно принципу неравномерности развития состояние психического выгорания характеризуется различной степенью выраженности его структурных элементов, достаточности – связь состояния психического выгорания с рефлексивно-смысловыми ресурсами имеет характер зависимости типа оптимума или соответствует U-образной зависимости [11].

В этой связи психологическая практика указала на необходимость поиска оптимума у рефлексивно-смысловых ресурсов преодоления состояния психического выгорания, определяющего границы коррекционно-профилактических мероприятий в рефлексивно-смысловой регуляции.

Материалы и методы

Контингент

Исследование проводилось на базе специального коррекционного образовательного учреждения «Курская школа-интернат». В нем приняли участие 20 педагогов в возрасте от 22 до 62 лет, имеющих высшее образование и стаж профессиональной деятельности от 0,5 до 40 лет. Из них 18 педагогов женского и 2 педагога мужского пола. Возраст женщин составил $\bar{X}_1 \pm \sigma = 38,56 \pm 13,21$ лет, стаж профессиональной деятельности – $\bar{X}_1 \pm \sigma = 15,05 \pm 12,79$ лет. На момент проведения исследования мужчины имели возраст $\bar{X}_1 \pm \sigma = 28,00 \pm 7,07$ лет и стаж профессиональной деятельности – $\bar{X}_1 \pm \sigma = 5,00 \pm 2,83$ лет.

Инструменты и измерительные процедуры

Формирующий эксперимент включал два этапа: констатирующий и контрольный. Констатирующий этап формирующего эксперимента предусматривал исследование рефлексивно-смысловой регуляции состояния психического выгорания, а контрольный – оценку степени ее эффективности путем реализации рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания.

Реализация констатирующего и контрольного этапов формирующего эксперимента осуществлялась с использованием следующих диагностических методик: опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для учителей и преподавателей высшей школы (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [3], методики определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева) [8], теста смысловых ориентаций (Д. А. Леонтьев) [11].

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с помощью компьютерной программы “Statistica 11.0”. Количественную и качественную оценку данных выполняли с использованием методов описательной и сравнительной статистики (метод экспресс- χ^2 , статистический критерий значимости различий U-критерий Манна-Уитни), процедуры корреляционного анализа и метода структурно-психологического анализа А.В. Карпова [7].

Программа исследования

Процедура исследования осуществлялась индивидуально и проходила в несколько этапов.

Первый этап включал мотивирование и информирование педагогов специального коррекционного образовательного учреждения о цели, задачах, ожидаемых результатах, практической значимости исследования и заканчивался подписанием информированного согласия. Им были предоставлены психодиагностические методики и в соответствии с ними проведено инструктирование.

Второй этап предусматривал проведение формирующего эксперимента.

С целью проверки эффективности рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания был осуществлен отбор тех педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, у которых в результате тестирования на констатирующем этапе формирующего эксперимента выявлены высокие показатели состояния психического выгорания. В экспе-

риментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы вошли 20 педагогов специального коррекционного образовательного учреждения «Курская школа-интернат», по 10 человек в каждой. Эквивалентность экспериментальной и контрольных групп путем рандомизации по профессиональному критерию, с учетом результатов психодиагностики, а также личного желания педагогов участвовать в эксперименте.

На рисунке 1 представлен экспериментальный план проверки эффективности рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания в двух группах участников формирующего эксперимента до и после коррекционно-профилактического воздействия.

Рисунок 1 Экспериментальный план проверки эффективности рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения

Левая вертикаль (1) и (3) – это высокие показатели состояния психического выгорания педагогов из контрольной и экспериментальной групп, полученные нами в результате тестирования на констатирующем этапе формирующего эксперимента.

Правая вертикаль (2) и (4) – это показатели состояния психического выгорания педагогов из контрольной и экспериментальной групп после (контрольный этап) коррекционно-профилактического воздействия в формирующем эксперименте.

С целью проверки эффективности рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания было сформулировано несколько рабочих гипотез. Их доказательство или опровержение позволяет сделать достоверные выводы.

Гипотеза H_0 – группы (1) и (3) должны быть тождественны по выраженности состояния психического выгорания.

Гипотеза H_1 – группы (2) и (4) должны значительно различаться по выраженности состояния психического выгорания, что может свидетельствовать об эффективности рефлексивно-смыслового тренинга.

Верхняя горизонталь (1) и (2) – это динамика состояния психического выгорания педагогов из контрольной группы по истечении времени после первичной диагностики. Состав участников формирующего эксперимента остается без изменений. Считается, что с течением времени проведения эксперимента изменения в исследуемом явлении у педагогов из КГ могут или не произойти (H_0), или произойти (H_1) под влиянием каких-либо случайных факторов.

Нижняя горизонталь (3) и (4) – результаты сравнения выраженности состояния психического выгорания у педагогов из экспериментальной группы до и после реализации рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания. Н1 – группы (3) и (4) должны значительно различаться по выраженности состояния психического выгорания, что характеризует его эффективность. Для оценки уровня значимости различий в выраженности состояния психического выгорания использовался непараметрический критерий U-критерий Манна-Уитни, а также метод структурно-психологического анализа А.В. Карпова [7].

Третий этап состоял из статистической обработки первичных результатов. С помощью методов описательной и сравнительной статистики (метод экспресс- χ^2), а также процедуры корреляционного анализа и метода структурно-психологического анализа А.В. Карпова [7] изучали рефлексивно-смысловую регуляцию состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, а с помощью процедуры сравнительного анализа (статистического критерия значимости различий U-критерий Манна-Уитни) оценивали степень ее эффективности.

Четвертый этап формирующего эксперимента – завершающий, включающий проведение вторичной диагностики, по результатам которой оценивалась эффективность рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания с точки зрения достижения планируемых целей и задач, а также формулирование выводов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Диагностика состояния психического выгорания с использованием опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для учителей и преподавателей высшей школы (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [3] засвидетельствовала средний уровень его выраженности по всем шкалам: «индекс психического выгорания» – $X_{\text{ср.}} = 64,55 \pm 8,23$, «эмоциональное истощение» – $X_{\text{ср.}} = 21,60 \pm 5,68$, «деперсонализации» – $X_{\text{ср.}} = 9,50 \pm 5,74$ и «профессиональная успешность» – $X_{\text{ср.}} = 33,45 \pm 5,98$. Оценивание рефлексивности и ее структурных компонентов с помощью методики определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева) [24] указало на среднюю выраженность: «уровень рефлексивности»: $X_{\text{ср.}} = 128,80 \pm 18,67$, «ретроспективная рефлексия»: $X_{\text{ср.}} = 34,85 \pm 5,25$, «настоящая рефлексия»: $X_{\text{ср.}} = 37,30 \pm 5,69$; «перспективная рефлексия»: $X_{\text{ср.}} = 39,55 \pm 6,69$ и «коммуникативная рефлексия»: $X_{\text{ср.}} = 36,25 \pm 5,17$. Выраженность показателей смысло-жизненных ориентаций, полученных с помощью теста смысло-жизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев) [11], также соответствовала зоне средних значений по шкалам «цели в жизни»: $X_{\text{ср.}} = 35,00 \pm 7,81$, «процесс жизни»: $X_{\text{ср.}} = 33,85 \pm 4,46$, «результат жизни»: $X_{\text{ср.}} = 27,75 \pm 3,26$, «локус контроля – Я»: $X_{\text{ср.}} = 23,45 \pm 2,54$, «локус контроля – жизнь»: $X_{\text{ср.}} = 33,30 \pm 4,71$ и общий показатель – «осмысленность жизни»: $X_{\text{ср.}} = 111,80 \pm 10,41$.

Статистически достоверных различий в выраженности рефлексивности и смысло-жизненных ориентаций у педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений с различным уровнем психического выгорания выявлено не было. Проверка достоверности различий осуществлялась с помощью непараметрического критерия U-Манна-Уитни.

Построение корреляционных взаимосвязей между показателями состояния психического выгорания и показателями рефлексивности, а также смысло-жизненных

ориентаций обнаружило следующие результаты. Обнаружились статистически значимые корреляционные взаимосвязи отрицательной направленности и средней степени выраженности структурного элемента «эмоциональное истощение» с такими шкалами смысловых ориентаций, как «процесс» ($r=-0,46^*$ при $p<0,05$) и «локус контроля-жизнь» ($r=-0,51^*$ при $p<0,05$), а также структурного элемента «деперсонализация» со структурным элементом «коммуникативная рефлексия» ($r=-0,51^*$ при $p<0,05$). Можно предположить, что восприятие педагогами специальных коррекционных образовательных учреждений процесса жизненного процесса как эмоционально насыщенного, интересного, наполненного смыслом, вера в собственные способности автономно принимать решения и контролировать жизненные события уменьшают эмоциональную опустошенность и усталость, а склонность к анализу коммуникативного процесса способствует снижению цинизма в отношениях с учениками и коллегами. Кроме того, поскольку корреляционные взаимосвязи показателей состояния психического выгорания с показателями рефлексивности и смысловых ориентаций преимущественно являются статистически незначимыми, это позволило выдвинуть предположение о том, что зависимости между ними или нет, или она носит нелинейна. В этой связи с целью изучения структурной организации рефлексивности и структурной организации осмысленности жизни, а также исследование этой зависимости мы использовали метод структурно-психологического анализа А.В. Карпова [7].

Структурно-психологический анализ предусматривал построение таблиц корреляционных взаимосвязей показателей рефлексивности и смысловых ориентаций у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, а также расчет системы структурных индексов. При этом корреляционным связям, достоверным при $p=0,01$ соответствовал весовой коэффициент в 3 балла, при $p=0,05$ – 2 балла, при $p=0,10$ – 1 балл. Полученные по рефлексивной и смысловой структурам количественные значения интеркоррелирующих показателей рефлексивности и смысловых ориентаций суммировались. Сумма равнялась значению структурных индексов: когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и общей организованности (ИОС) структур. Индекс когерентности структуры рассчитывался как функция числа положительных значимых связей и уровня их значимости в структуре; индекс дивергентности структуры – как функция числа и отрицательных значимых связей и уровня их значимости в структуре; индекс организованности структуры (эффективности ее функционирования) – разница значений ИКС и ИДС.

При этом компоненты матрицы интеркорреляций с наибольшими «весаами» в структуре являются базовыми или структурообразующими. Чем больше ИОС и выше значимость взаимосвязей показателей в структурах, тем выше их интегрирующая роль [7].

Далее с помощью метода экспресс- λ_2 оценивали структуры рефлексивности и смысловых ориентаций на омогенность-гетерогенность. Суть метода состояла в расчете коэффициента ранговой корреляции между двумя распределениями структурных «весов». Значимые положительные корреляционные взаимосвязи свидетельствовали о принципиальном подобии сравниваемых структур, незначимые корреляции – об их гетерогенности [7].

Меры интегрированности структур рефлексивности и смысловых ориентаций у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения в зависимости от выраженности состояния психического выгорания являются самыми низкими при его среднем уровне ($ИОС_{\text{рефлексивность}}=2$ и $ИОС_{\text{сжж}}=10$) и самыми высокими

при низком ($\text{ИОС}=17_{\text{рефлексивность}}$ и $\text{ИОС}=12_{\text{сжю}}$) и высоком ($\text{ИОС}_{\text{рефлексивность}}=4$ и $\text{ИОС}_{\text{сжю}}=14$), представляя собой U-образную кривую.

Общими базовыми качествами структур рефлексивности и смысловых ориентаций как при низкой, так и при средней и высокой выраженности состояния психического выгорания выступают соответственно ретроспективная, актуальная рефлексия (см. табл. 1) и локус контроля-Я (см. табл. 2).

Таблица 1

Базовые качества структур рефлексивности педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, имеющих различную выраженность состояния психического выгорания

№ п/п	Высокая выраженность психического выгорания					Средняя выраженность психического выгорания					Низкая выраженность психического выгорания				
	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг
1	ретроспективная	2	0	2	1,5	ретроспективная	1	0	1	1,5	ретроспективная	6	0	6	1
2	настоящая	2	0	2	1,5	настоящая	1	0	1	1,5	настоящая	4	0	4	2,5
3	перспективная	0	0	0	3,5	перспективная	0	0	0	3,5	перспективная	3	0	3	4
4	коммуникативная	0	0	0	3,5	коммуникативная	0	0	0	3,5	коммуникативная	4	0	4	2,5

Итак, непосредственный самоконтроль поведения в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, склонность анализировать прошлые события и деятельность, способность координировать свои действия в соответствии с условиями деятельности и собственным состоянием регулируют выраженность состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

Таблица 2

Базовые качества структур смысловых ориентаций педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, имеющих различную выраженность состояния психического выгорания

№ п/п	Высокая выраженность психического выгорания					Средняя выраженность психического выгорания					Низкая выраженность психического выгорания				
	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг
1	Цели	0	0	0	5	Цели	4	0	4	1	Цели	1	0	1	4,5
2	Процесс	4	0	4	2	Процесс	0	0	0	5	Процесс	1	0	1	4,5
3	Результат	1	0	1	4	Результат	3	0	3	2	Результат	2	0	2	3
4	Локус контроля – Я	3	0	3	3	Локус контроля – Я	2	0	2	3	Локус контроля – Я	3	0	3	2
5	Локус контроля – жизнь	6	0	6	1	Локус контроля – жизнь	1	0	1	4	Локус контроля – жизнь	5	0	5	1

Итак, представления о себе как о сильной и самодостаточной личности, способной реализовать свой жизненный план регулируют выраженность состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

Структуры рефлексивности и осмысленности жизни педагогов специального коррекционного образовательного учреждения при низкой и средней выраженности состояния психического выгорания (низкая/средняя/высокая) являются разнородными (в связи с отсутствием статистической достоверности в корреляционных взаимосвязях между рангами структур: $R=0,71$ при $p \leq 0,05$ и $R=0,21$ при $p \leq 0,05$ соответственно) и подобными – при высокой и средней выраженности психического выгорания ($R=1$ при $p < 0,05$ и $R=0,90$ при $p < 0,05$ соответственно). Таким образом, выраженность состояния психического выгорания в пределах от низкого до среднего уровня детерминирует структуры рефлексивности и смысловых ориентаций.

Зависимость меры интегрированности структур состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения при низкой\средней\высокой выраженности рефлексивности и осмысленности жизни является U-образной. Самые высокие показатели интегрированности выявлены при низкой выраженности рефлексивности (ИОС=16) и осмысленности жизни (ИОС=6) и низкие – при средней выраженности рефлексивности (ИОС=0) и осмысленности жизни (ИОС=4) и высокой (ИОС =2 и ИОС =4 соответственно).

Таким образом, оптимизация выраженности рефлексивности и осмысленности жизни в пределах от низкого до среднего уровня способствует снижению меры интегрированности структуры состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения. Базовые качества структур состояния психического выгорания при различной выраженности рефлексивности и осмысленности жизни отображены в таблицах 3, 4.

Таблица 3

Базовые качества структур состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, имеющих различную выраженность рефлексивности

№ п/п	Высокая выраженность рефлексивности					Средняя выраженность рефлексивности					Низкая выраженность рефлексивности				
	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг
1	Эмоциональное истощение	2	0	2	1,5	Эмоциональное истощение	2	0	2	1,5	Эмоциональное истощение	6	1	5	3
2	Деперсонализация	0	1	-1	3,5	Деперсонализация	0	2	-2	3,5	Деперсонализация	6	0	6	1,5
3	Редукция личных достижений	0	1	-1	3,5	Редукция личных достижений	0	2	-2	3,5	Редукция личных достижений	0	1	-1	4
4	Индекс психического выгорания	2	0	2	1,5	Индекс психического выгорания	2	0	2	1,5	Индекс психического выгорания	6	0	6	1,5

Таблица 4

Базовые качества структур состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения, имеющих различную выраженность осмысленности жизни

№ п/п	Высокая выраженность рефлексивности					Средняя выраженность рефлексивности					Низкая выраженность рефлексивности				
	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг	Наименование показателя	E+	E ₋	E0	ранг
1	Эмоциональное истощение	5	2	3	2	Эмоциональное истощение	3	0	3	1,5	Эмоциональное истощение	2	0	2	2
2	Деперсонализация	4	3	1	3	Деперсонализация	0	1	-1	3,5	Деперсонализация	1	0	1	3
3	Редукция личных достижений	0	5	-5	4	Редукция личных достижений	0	1	-1	3,5	Редукция личных достижений	0	0	0	4
4	Индекс психического выгорания	5	0	5	1	Индекс психического выгорания	3	0	3	1,5	Индекс психического выгорания	3	0	3	1

Структуры состояния психического выгорания в зависимости от выраженности рефлексивности (низкая/средняя) и осмысленности жизни (низкая/средняя/высокая) с использованием метода χ^2 засвидетельствовало их разнородность: $R=0,24$ при $p<0,05$. Таким образом, рефлексивность и осмысленность жизни выступают детерминантами состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения.

Итак, общая гипотеза исследования о существовании значимой взаимодетерминации рефлексивности, осмысленности жизни и состояния психического выгорания педагогов специального коррекционного образовательного учреждения получила эмпирическое подтверждение. Выявленные с помощью метода структурно-психологического анализа А.В. Карпова [20] пределы оптимизации выраженности рефлексивности и осмысленности жизни от низкого до среднего уровня, когда они являются эффективными в преодолении состояния психического выгорания, послужили основанием в разработке рефлексивно-смыслового тренинга как образовательной и здоровьесберегающей технологии.

В соответствии с результатами проведенного исследования в качестве мишеней коррекционно-профилактического воздействия выступили такие базовые качества рефлексивно-смысловых структур, как ретроспективная и актуальная рефлексия, локус контроля-Я. Это согласуется с теоретическими основами профессионального развития личности: «работа рефлексивных процессов самосознания может иметь характер как регулятивного, так и интеграционного, смыслопорождающего механизма, определяя тем самым психологическое содержание (способы и формы активности) рефлексивного ресурса личности и индивидуальную траекторию разрешения возникающих у нее внутриличностных противоречий» [13, с. 204].

Реализация рефлексивно-смыслового тренинга как образовательной технологии обусловлена её свойством максимально развить субъектность педагогов специальных

коррекционных образовательных учреждений, которая выражается в самореализации, самоорганизации и самокоррекции [2] и осуществляется в их профессиональном развитии, как здоровьезберегающей – направлена на психопрофилактику и преодоление состояния психического выгорания через оптимизацию рефлексивно-смысловых ресурсов.

Условия реализации рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения предусматривают проведение лекций и научно-практических семинаров по проблеме психического выгорания.

Стратегия и тактика рефлексивно-смыслового тренинга ориентирована на разрешение следующих задач: формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации через активизацию профессионального интереса; развитие рефлексии через обучение рефлексивным умениям; формирование адекватного эмоционально-ценностного отношения, реструктуризация системы ценностей через обучение навыкам эмоционально-ценностного отношения к себе и другим.

Комплекс используемых в рефлексивно-смысловом тренинге методов по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания, включающий телесно-ориентированную, игровую, когнитивно-поведенческую, позитивную терапию, а также арт-терапию, взаимодополняющие друг друга, позволил добиться отреагирования на всех уровнях: мотивационном, аффективном, интеллектуальном и поведенческом.

Продолжительность рефлексивно-смыслового тренинга по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения составила 120 часов: 48 занятий по 2,5 часа в течение 6 месяцев. Периодичность проведения, включая лекции и научно-практические семинары по проблеме психического выгорания, включала 2 раза еженедельно.

Констатирующий этап формирующего эксперимента засвидетельствовал среднюю выраженность показателей состояния психического выгорания у педагогов из КГ (1) и ЭГ (3), при сравнении которых значимых различий не было обнаружено, что свидетельствует о тождественности выборок. КГ (1): «эмоциональное истощение»: $X_{\text{ср.}} = 22,90 \pm 4,36$, «деперсонализация»: $X_{\text{ср.}} = 10,20 \pm 3,74$ и «профессиональная успешность»: $X_{\text{ср.}} = 31,60 \pm 5,50$, «индекс психического выгорания»: $X_{\text{ср.}} = 65,70 \pm 7,86$; ЭГ (3): «эмоциональное истощение»: $X_{\text{ср.}} = 20,30 \pm 6,73$, «деперсонализация»: $X_{\text{ср.}} = 7,80 \pm 7,00$ и «профессиональная успешность»: $X_{\text{ср.}} = 35,30 \pm 6,13$, «индекс психического выгорания»: $X_{\text{ср.}} = 63,40 \pm 8,85$.

Результаты контрольного этапа формирующего эксперимента позволили сделать вывод о возможностях психопрофилактики и преодоления состояния психического выгорания. В качестве зависимой переменной в ЭГ (3) и ЭГ (4) рассматривалось состояние психического выгорания, а в качестве независимой – рефлексивно-смысловые ресурсы у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения. В результате сравнительного анализа выраженности показателей состояния психического выгорания у педагогов из КГ (1) и КГ (2) значимые различия не были выявлены. У педагогов из ЭГ (3) и ЭГ (4) подвижными оказались все структурные элементы. Их средние значения значимо снизились: «эмоциональное истощение»: $X_{\text{ср.}} = 20,30 \pm 6,73$, $X_{\text{ср.}} = 17,80 \pm 4,16$, $U_{\text{эм.п.}} = 11,00^*$ при $p = 0,003$; «деперсонализация»: $X_{\text{ср.}} = 7,80 \pm 7,00$, $X_{\text{ср.}} = 5,30 \pm 4,57$, $U_{\text{эм.п.}} = 14,50^*$ при $p = 0,007$; «профессиональная успешность»: $X_{\text{ср.}} = 35,30 \pm 6,13$, $X_{\text{ср.}} = 33,50 \pm 5,87$, $U_{\text{эм.п.}} = 15,50^*$ при $p = 0,009$.

Изучение выраженности состояния психического выгорания на контрольном этапе формирующего эксперимента у педагогов, состоящих в КГ(2) и ЭГ (4), позволило установить значимость различий показателей всех структурных элементов: «эмоциональное истощение»: $X_{\text{ср.}} = 22,90 \pm 4,36$, $X_{\text{ср.}} = 17,80 \pm 4,16$, $U_{\text{эмп.}} = 18,50^*$ при $p = 0,017$; «деперсонализация»: $X_{\text{ср.}} = 10,20 \pm 3,74$, $X_{\text{ср.}} = 5,30 \pm 4,57$, $U_{\text{эмп.}} = 20,50^*$ при $p = 0,026$; «профессиональная успешность»: $X_{\text{ср.}} = 31,60 \pm 5,50$, $X_{\text{ср.}} = 33,50 \pm 5,87$, $U_{\text{эмп.}} = 20,50^*$ при $p = 0,025$.

Таким образом, гипотезы H0 и H1 подтвердились, то есть группы (1) и (3) тождественны, а группы (2) и (4) группы значимо различаются по выраженности состояния психического выгорания.

Поскольку достоверность результатов обеспечивается их проверкой по разным методикам, с помощью метода структурно-психологического анализа А.В. Карпова [7] провели оценку степени организованности структуры состояния психического выгорания на констатирующем и контрольном этапах формирующего эксперимента у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения экспериментальной группы. О гетерогенности структур состояния психического выгорания и эффективности рефлексивно-смыслового тренинга по его психопрофилактике и преодолению свидетельствует незначимый коэффициент корреляции между рангами структур: $R = 0,80$ при $p < 0,05$, и достоверное уменьшение меры их интегрированности: $\text{ИОС}_{\text{ЭГ(3)}} = 10$, $\text{ИОС}_{\text{ЭГ(4)}} = 6$.

Заключение

Таким образом, исследование рефлексивно-смысловой регуляции состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности позволило сформулировать следующие выводы:

- состояние психического выгорания достоверно значимо и отрицательно взаимосвязано с рефлексивностью («деперсонализация» – «коммуникативная рефлексия») и смысложизненными ориентациями («эмоциональное истощение» – «процесс», «локус контроля-жизнь») и свидетельствует о том, что восприятие специальными педагогами жизненного процесса как наполненного смыслом и интересного, убежденность в собственных способностях его контролировать и управлять, препятствуют эмоциональному истощению, а склонность к анализу коммуникативного процесса – негативному отношению к ученикам и коллегам. Вместе с тем наличие немногочисленных взаимосвязей позволяет предположить, что зависимости нет или она носит нелинейный характер. С целью доказательства взаимодетерминации состояния психического выгорания, рефлексивности и осмысленности жизни использовали метод структурно-психологического анализа А.В. Карпова [20];
- в структурной организации элементов состояния психического выгорания, с одной стороны, и рефлексивности, осмысленности жизни, – с другой, при различных показателях их выраженности выявлены статистически достоверные различия. Это свидетельствует о значимой взаимодетерминации рефлексивности, осмысленности жизни и состояния психического выгорания, а значит, и о существовании рефлексивно-смысловой регуляции состояния психического выгорания. Такие базовые качества рефлексивно-смысловых структур, как ре-

троспективная и актуальная рефлексия, а также локус контроля-Я выступают ресурсами преодоления состояния психического выгорания. Через оптимизацию пределов их выраженности от низкого до среднего уровня осуществлялась рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания;

- предлагаемый и реализованный нами рефлексивно-смысловой тренинг по психопрофилактике и преодолению состояния психического выгорания эффективен, поскольку контрольный этап формирующего эксперимента засвидетельствовал статистически значимое уменьшение как выраженности состояния психического выгорания, так и меры его интегрированности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального «выгорания» монография. Иркутск, 2009. 172 с.
2. Вазина К.Я. Рефлексивная технология саморазвития человека. Н. Новгород: ВГИПУ, 2009. 29 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
4. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2014. 49 с.
5. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2009. 24 с.
6. Густелева А.Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому «выгорания» в профессии учителя: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Хабаровск, 2009. 24 с.
7. Карпов А.А. Общие способности в структуре метакогнитивных качеств личности: монография. Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 272 с.
8. Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных механизмов управления. М.: Институт психологии РАН, Москва, Ярославль, 2000. 284 с.
9. Куприянчук Е.В. Особенности профессионального эмоционального выгорания у специальных педагогов: сравнительный контекст // Современные научные исследования и инновации. 2016. №10 (66). С. 660-669.
10. Курапова И.А. Преодоление профессионального выгорания субъекта труда: проблемы и подходы // Вестник Марийского государственного университета. 2015. №5(20). С.74-78.
11. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд., М.: Смысл, 2000. 18 с.
12. Лобанова А.В., Кондракова Э.В., Бурсова А.П. Эмоциональное выгорание педагога коррекционного образовательного учреждения // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2014, Т. 20. С. 481-485.
13. Митина Л.М., Галина З.Н. Психологические условия и факторы совершенствования высшего профессионального образования // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. №5. С.202-212.
14. Молчанова Л.Н. Внутрiproфессиональная дифференциация состояния выгорания в педагогической деятельности // Казанский педагогический журнал. 2009. №9-10. С.124-133.
15. Молчанова Л.Н. Состояние психического выгорания у педагогов высшей школы в контексте профессиональной успешности // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 348. С.128-132.
16. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН. 2005. С. 330.
17. Редина Т.В. Эмоциональное выгорание педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений // Знание. Понимание. Умение. 2010. №1. С. 222-227.
18. Сатарова Л.А., Курбангалиева Ю.Ю., Кулагина К.С. К вопросу о профилактике синдрома эмоционального выгорания педагога коррекционного учреждения // Гуманитарные исследования. 2014. № 1(49). С.135-139.
19. Bettini E.A., Cheyney K., Wang J., Leko C. Job Design: An Administrator's Guide to Supporting and Retaining Special Educators Intervention in School and Clinic. 2015. no. 50 (4). pp. 221-225.
20. Brunsting, N.C., Sreckovic, M.A., Lane K.L. Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013 // Education and Treatment of Children. 2014. no. 37 (4). pp. 681-711.
21. Hakan Sarıçam, Halis Sakız. Burnout and teacher self-efficacy among teachers working in special education institutions in Turkey // Educational Studies. 2014. no. 40 (4). pp. 423-437.
22. Hobfoll S. E., Lerman M. Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mothers reactions to the child's illness // American Journal of Community Psychology. 1989. no. 16. pp. 565-589.
23. Maslach C. Burnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs; Prentice – Hall; 1982. 177 p.
24. Plichta P. Occupational burdens in special educators working with intellectually disabled students // Medycyna Pracy. 2014. no. 65 (2). pp. 239-250.
25. Yotanyamaneewong S., Juhari S. Preventing teacher burnout: Exploring the perceptions of teachers for children with social, emotional and behavioural difficulties (SEBD) in Thailand // International Perspectives on Inclusive Education. 2012. no. 2. pp. 139-160.

REFERENCES

1. Babich O.I. *Lichnostnyye resursy preodoleniya sindroma professional'nogo «vygoraniya» monografiya* [Personal resources to overcome the professional burnout syndrome monograph]. Irkutsk, 2009. 172 p. (in Russ.)
2. Vazina K.Ya. *Refleksivnaya tekhnologiya samorazvitiya chelovekan* [Reflective technology of human self-development] Nizhniy Novgorod, VGIPU Publ., 2009. p.29. (in Russ.)
3. Vodopyanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. Saint-Petersburg, Peter Publ., 2009. 336 p. (in Russ.)
4. Vodopyanova N.E. *Resursnoye obespecheniye protivodeystviya professional'nomu vygoraniyu sub"yektov truda (na primere spetsialistov «sub"yekt-sub"yektnykh» professiy)* [Resource support to counteract professional burnout of labor subjects (using the example of "subject-subject" professions)]: abstract Diss. Dr. Psychol. Sci., Saint-Petersburg, 2014. 49 p. (in Russ.)
5. Grin E.I. *Lichnostnyye resursy preodoleniya psikhicheskogo vygoraniya u sportsmenov* [Personal resources to overcome mental burnout in athletes]: abstract Diss. Dr. Psychol. Sci., Krasnodar, 2009. 24 p. (in Russ.)
6. Gusteleva A.N. *Lichnostnyye faktory ustoychivosti k sindromu «vygoraniya» v professii uchitelya* [Personal factors of resistance to the syndrome of "burnout" in the profession of a teacher]: abstract Diss. Dr. Psychol. Sci., Khabarovsk, 2009. 24 p. (in Russ.)
7. Karpov A.A. *Obshchie sposobnosti v strukture metakognitivnykh kachestv lichnosti: monografiya* [General abilities in the structure of metacognitive qualities of personality: monograph]. Yaroslavl State University named after P.G. Demidov. Yaroslavl, YarSU Publ., 2014, 272 p. (in Russ.)
8. Karpov A.V., Ponomareva V.V. *Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov upravleniya* [Psychology of reflexive control mechanisms]. Moscow, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Yaroslavl, 2000. 284 p. (in Russ.)
9. Kupriyanchuk E.V. Features of professional emotional burnout in special teachers: a comparative context. *Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i innovatsii – Modern scientific research and innovation*, 2016, no10 (66), pp. 660-669 (in Russ.)
10. Kurapova I.A. Overcoming professional burnout of the subject of labor: problems and approaches. *Vestnik Mariyskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of the Mari State University*, 2015, no 5 (20), pp.74-78. (in Russ.)
11. Leontiev D.A. *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZHO)* [Test the meaning of life orientations]. 2-nd ed., Moscow, Smysl Publ., 2000. 18 p. (in Russ.)
12. Lobanova A.V., Kondrakova E.V., Bursova A.P. Emotional burnout of a teacher at a correctional educational institution. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal Kontsept – Scientific-methodical electronic journal Concept*, 2014, vol. 20, pp. 481-485 (in Russ.).
13. Mitina L.M., Galina Z.N. Psychological conditions and factors for the improvement of higher professional education. *Pedagogicheskiy zhurnal Bashkortostana – Pedagogical Journal of Bashkortostan*, 2011, no 5, pp. 202-212 (in Russ.)
14. Molchanova L.N. Intra-occupational differentiation of the state of burnout in pedagogical activity. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal – Kazan Pedagogical Journal*, 2009, no 9-10, pp.124-133 (in Russian).
15. Molchanova L.N. The state of mental burnout among high school teachers in the context of professional success. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Bulletin*, 2011, no 348, pp. 128-132 (in Russ.)
16. Orel V.E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Syndrome mental burnout personality]. Moscow, Institute of Psychology, RAS. 2005. p. 330. (in Russ.)
17. Redina T.V. Emotional burnout of teachers of special correctional educational institutions. *Znaniye. Ponimaniye. Umeniye – Knowledge. Understanding. Skill*, 2010, no 1, pp. 222-227 (in Russ.).
18. Satarova L.A., Kurbangaliyeva Yu.Yu., Kulagina K.S. On the issue of prevention of burnout syndrome of a teacher at a correctional institution. *Gumanitarnyye issledovaniya – Humanitarian research*, 2014, no 1 (49), pp. 135-139 (in Russian).
19. Bettini E.A., Cheyney K., Wang J., Leko C. Job Design: An Administrator's Guide to Supporting and Retaining Special Educators. *Intervention in School and Clinic*, 2015, no 50 (4), pp. 221-225.
20. Brunsting, N.C., Sreckovic, M.A., Lane K.L. Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*, 2014, no 37 (4), pp. 681-711.
21. Hakan Sarıçam, Halis Sakız. Burnout and teacher self-efficacy among teachers working in special education institutions in Turkey. *Educational Studies*, 2014, no 40 (4), pp. 423-437.
22. Hobfoll S. E., Lerman M. Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mothers reactions to the child's illness. *American Journal of Community Psychology*, 1989, vol. 16, pp. 565–589.
23. Maslach C. Vurnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs; Prentice – Hall, 1982, 177 p.
24. Plichta P. Occupational burdens in special educators working with intellectually disabled students. *Medycyna Pracy*, 2014, no 65 (2), pp. 239-250.
25. Yotanyamaneewong S., Juhari S. Preventing teacher burnout: Exploring the perceptions of teachers for children with social, emotional and behavioural difficulties (SEBD) in Thailand International Perspectives on Inclusive Education, 2012, no.2, pp. 139-160.

Информация об авторах

Молчанова Людмила Николаевна

(Россия, Курск)

Доцент, доктор психологических наук, профессор
кафедры психологии здоровья и коррекционной
психологии

Курский государственный медицинский университет

E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Алеся Анатольевна Кузнецова

(Россия, Курск)

Кандидат психологических наук, доцент кафедры
психологии здоровья и нейропсихологии

Курский государственный медицинский университет

E-mail: kuznetsova.a80@mail.ru

Information about the authors

Lyudmila N. Molchanova

(Russia, Kursk)

Assistant Professor, Doctor of Psychology, Professor
of the Department of Health Psychology and
Neuropsychology

Kursk State Medical University

E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Alesya A. Kuznetsova

(Russia, Kursk)

PhD in Psychology, Associate Professor of the
Department of Health Psychology and Neuropsychology

Kursk State Medical University

E-mail: kuznetsova.a80@mail.ru